Kundalinī bajo Escrutinio

Octavio da Cunha Botelho

Edición Digital
DOI:10.13140/RG.2.2.10803.80169

2026

RESUMEN

Este estudio busca identificar y analizar los problemas, desde perspectivas distintas a las deferentes y confesionales, relacionados con las ideas y prácticas del Kundalini Yoga, más allá de la prédica de los gurús y la apologética de sus seguidores. Por lo tanto, se trata de un enfoque poco común, ya que casi todas las obras e instrucciones sobre el tema se abordan desde una perspectiva deferente y, a menudo, apologética. Durante la preparación de este estudio, no fue posible encontrar ni un solo estudio sobre Kundalini desde una perspectiva crítica, dado que los autores académicos son todos profesores religiosos. Cuando encontramos algo crítico, siempre proviene de una tradición rival que ataca a otra, con un sesgo sectario. Así, el lector encontrará el enfoque de este estudio extraño, ya que todos están acostumbrados a leer sobre yoga desde la perspectiva de un seguidor o simpatizante. Por consiguiente, el presente estudio señalará y analizará los problemas que suelen ser ocultados por apologistas, instructores y practicantes, para que el lector pueda comprender qué existe en los libros y prácticas detrás de los elogios y el optimismo de los seguidores.
PALABRAS CLAVE: Kundalini, Chakras, Tantra, Prana, Yoga, Evidencia anecdótica.

Edición Digital

DOI: 10.13140/RG.2.2.10803.80169

2026

RESUMEN

Primera parte

I.1. Introducción 05
I.2. El significado del término Kundalinī 06
I.3. El origen de la idea de Kundalinī 07
I.4. Una descripción hipotética que excluye las discrepancias 08
I.5. Las discrepancias 10
I.6. Desacuerdos sobre los Nadis 11
I.7. Desacuerdos sobre la ubicación y la forma 13
I.8. Desacuerdos sobre los Chakras (Padmas) 16
I.9. La creencia indispensable en una fisiología oculta 30
I.10. La deuda de las especulaciones tántricas y yóguicas con las antiguas especulaciones médicas 31
I.11. Interpretaciones peyorativas de Kundalinī 37
I.12. El suicidio a través del despertar de Kundalini 43
I.13. Prácticas auxiliares obscenas en el despertar de la Kundalini 44
I.14. Prácticas preparatorias repugnantes para el despertar de la Kundalini 54

Segunda parte

II.1. Los Siddhis (Poderes sobrenaturales) 58
II.2. Análisis de los Siddhis 75
II.3. El Yogakundalinī Upanishad desde una perspectiva crítica 78

Tercera parte

III.1. Riesgos para la salud física y mental 88
III.2. Evidencia anecdótica 90
III.3. La Kundalini como evidencia anecdótica 95
III.4. Análisis final: ¿Existe realmente la Kundalini? 96
IV. Bibliografía seleccionada 101

Primera Parte

I.1. Introducción

El presente estudio intentará identificar y analizar los problemas, desde perspectivas distintas de las deferentes y confesionales, relacionados con las ideas y prácticas del Kundalinī Yoga, más allá de la prédica de los gurús y la apologética de sus seguidores. Se trata, por lo tanto, de un enfoque poco común, ya que casi todas las obras e instrucciones sobre el tema se abordan desde una perspectiva deferente y, a menudo, apologética. Durante la preparación de este estudio, no fue posible encontrar ni un solo estudio sobre Kundalinī desde una perspectiva crítica, dado que los autores académicos son todos maestros religiosos. Cuando encontramos algo crítico, siempre proviene de una tradición rival que ataca a otra, con un sesgo sectario. Por consiguiente, el lector encontrará el enfoque de este estudio extraño, ya que todos están acostumbrados a leer sobre yoga desde la perspectiva de un seguidor o simpatizante. Por lo tanto, el presente estudio señalará y analizará los problemas que suelen ser ocultados por apologistas, instructores y practicantes, para que el lector pueda comprender qué existe en los libros y prácticas más allá de los elogios y el optimismo de sus seguidores.

Un primer problema en el estudio de la teoría y la práctica de la kundalinī, al analizar textos, es la escasez de ediciones críticas publicadas. Casi todas se basan en un único manuscrito, por lo que no existe una comparación ni un análisis previos de diferentes manuscritos. En consecuencia, las ediciones disponibles carecen de una introducción crítica y de un aparato crítico. En la mayoría de los casos, ni siquiera se menciona de qué manuscrito se extrajo la edición impresa. Además, debido a la ausencia de este trabajo crítico previo, resulta imposible saber si la obra publicada existe en más de una recesión manuscrita, o si el manuscrito utilizado es o no

el autógrafo (manuscrito del propio autor). Con la excepción de algunas obras sobre Hatha Yoga (véase la bibliografía), todas las que encontramos fueron ediciones populares (sin edición crítica previa). Durante la investigación para este estudio, no fue posible encontrar textos de la tradición tántrica publicados con edición crítica.

Otro problema que complica la situación es la divergencia en las traducciones a lenguas contemporáneas, lo que genera una multiplicidad de interpretaciones, en las que cada intérprete asegura que su significado es correcto. No solo el sánscrito, sino también la traducción de lenguas antiguas a lenguas contemporáneas resulta problemática debido a diversos factores lingüísticos, gramaticales, polisémicos, étnicos, sectarios, evolutivos, etc. Por lo tanto, las traducciones del sánscrito que se presentan aquí se realizan, cuando es posible, mediante la reproducción del texto devanagari (el alfabeto utilizado por el sánscrito), la transliteración al alfabeto latino y la traducción al español, de modo que el lector, con conocimientos de sánscrito, pueda comparar la traducción con el texto original, aunque no garantizo que sea la mejor traducción, dada la complejidad que implica. Asimismo, cuando ha sido posible, he consultado otras traducciones al inglés, es decir, trabajos de traducción comparativa.

El éxito de la teoría y la práctica del despertar de la Kundalinī se debe a su fascinación, mucho más que a su racionalidad o fundamento científico. Para quienes creen en el ocultismo, la teoría resulta fascinante, por lo que el primer paso para aceptarla es creer en el mundo sutil, pues sin este requisito previo, la teoría de la kundalinī no puede sostenerse. Así pues, la credulidad es un factor indispensable para aceptar la teoría y desarrollar interés en su práctica.

I.2. El Significado del Término Kundalinī

El adjetivo femenino कुण्डलिनी - kundalinī significa “circular”,

“espiral” y “enrollado”. Dado que se identifica con Shakti (Energía), por consiguiente, kundalinī shakti significa “energía enrollada”. A continuación, el sustantivo masculino कुंडलः - kundalah significa “pendiente en forma de anillo”, “pulsera” o “la espiral de un cordón”. También el adjetivo कुण्डलिन् - kundalin (adornado con pendientes en forma de anillo, circular, espiral). Kundalinī también se traduce como “Poder Serpentino”, porque permanece latente, enroscada en el chakra inferior (mūlādhāra chakra), en forma de serpiente, esperando ser despertada mediante la práctica del yoga para luego desenroscarse y ascender, a través de los chakras superiores, hasta la coronilla (sahasrāra chakra). Veremos más adelante que no todos los textos coinciden con esta descripción.

I.3. El Origen de la Idea de Kundalinī

Probablemente se encuentra en nociones cosmogónicas (la serpiente cósmica) y en la idea —también muy antigua y relacionada con el simbolismo cosmogónico (presente también fuera de la India) — de que el progreso del alma resulta de un movimiento ascendente, así como en la concepción del cuerpo como una réplica del modelo cósmico. Así, la kundalinī desempeña un papel simbólico esencial —como energía universal presente en los seres humanos— en las correspondencias entre los planos humano y cósmico. El tantrismo lo afirma repetidamente, y el propósito de sus enseñanzas y prácticas es precisamente permitir que el adepto lo perciba. De hecho, al despertar la kundalinī y ser capaz de seguir su movimiento, el adepto repite en su interior las diversas fases de emanación y reabsorción cósmicas. Por lo tanto, puede decirse que el despertar de la kundalinī (así como su letargo) siempre ocurre simultáneamente en dos planos: cósmico y humano. Sin embargo, parece necesario distinguir entre dos movimientos de la kundalinī: uno donde predomina el aspecto cósmico y emanativo, y otro donde predomina el aspecto humano y de absorción.

A pesar de las breves menciones en los Upanishads más antiguos (siglos VI al V e. c.), el desarrollo de una fisiología oculta no cobró impulso hasta finales del primer milenio e. c.

I.4. Una Descripción Hipotética de la Kundalinī sin las Discrepancias

Tras un esfuerzo monumental por excluir las numerosas divergencias en las descripciones, es posible, a lo sumo, encontrar, de forma resumida, las siguientes ideas que más coinciden en las diversas descripciones de la kundalinī. Estas son: se entiende como una forma de poder, llamada "la enrollada", por su comparación con una serpiente, de ahí el nombre "poder serpentino", que, mientras está latente, permanece enrollada en la base de la columna vertebral y que, al despertar, asciende a través de un canal interno de la columna, desempeñando un papel de suma importancia en el Yoga y el Tantrismo. Es energía cósmica, el impulso creativo divino presente y que da vida al cuerpo humano. Al despertar, mediante las prácticas pertinentes, conduce al yogi a un estado de liberación, uniendo en él la energía y la conciencia individuales con la energía y la conciencia cósmicas. La kundalinī, como energía latente, yace enrollada en la base de la columna vertebral, en el mūlādhāra (soporte básico), que, al despertar de su letargo, asciende a través del canal medio, el susumnā nādi, y se abre paso gradualmente por los diferentes centros (chakras, literalmente: ruedas o círculos) del cuerpo sutil, situados uno encima del otro a lo largo de la columna y en el cerebro, hasta llegar al último, el sahasrāra (mil pétalos), e incluso a veces más allá. Forma parte de una antigua "fisiología mística", donde las arterias (nādis), las respiraciones o vientos vitales (prānas), los chakras, los ādhāras, los sthānas y otros centros (literalmente: lugares o soportes) desempeñan un papel central.

Un factor que dificulta la comprensión de la naturaleza y función de la kundalinī es la divergencia en las descripciones,

ubicaciones, cantidad, apariencia, naturaleza, función, etc., ya sean de los chakras, los nadis, las energías vitales (pranas), el sushumna o la kundalinī. No existe uniformidad en todos los puntos de las descripciones, especialmente en los detalles, y cuando encontramos descripciones similares, la coincidencia se produce porque un autor extrae la descripción de otro. La descripción más popular es la que se encuentra en el libro “The Serpent Power” (El Poder de la Serpiente), una traducción al inglés de los textos sánscritos “Sat Chakra Nirūpana” (Descripción de los Seis Chakras) y “Pādukā Panchaka” (Escabel Quíntuple) de Sir John Woodroffe, con comentarios y numerosas notas, que, con el tiempo, se convirtió en el modelo para el público angloparlante. Respecto a esta traducción al inglés, Kathleen Taylor observó: «Probablemente ayudó a estandarizar el número y la posición de los chakras en las obras modernas sobre yoga, ya que durante mucho tiempo fue la obra principal sobre el tema en inglés. Fue citada en casi todas las fuentes secundarias posteriores durante décadas, incluso por maestros y gurús de yoga indios que escribían en inglés, quienes la usaban en lugar de consultar los textos originales».[1] Dado que Satchakra Nirūpana es una obra posterior (siglo XVI e. c.), su autor, Pūrnānanda, probablemente revisó las descripciones anteriores, las sintetizó y sistematizó. Porque, cuando investigamos con ojo crítico, lo que encontramos es una diversificación en las descripciones al consultar diferentes textos. Las divergencias también se observan según la antigüedad y la actualidad de los textos. Además, lo que aumenta aún más las divergencias son las traducciones a lenguas contemporáneas. Por ejemplo, en el texto de la tradición vaishnava, Nārada Pancharātram (X.03), traducido por Swami Vijnananda, la frase sánscrita तिस्रकोटयस्तटर्धेनशरीरेनाडयो - tisrakotyastatardhena sharīre nādayo se tradujo como “hay tres kotis y medio de nādis en el cuerpo”. Koti es un número utilizado en la India antigua, por lo

1 TAYLOR, Kathleen. *Sir John Woodroffe, Tantra and Bengal. ‘An Indian Soul in a European Body’*? Richmond, Curzon Press, 2001, p. 134.

tanto, tres kotis y medio, en esta traducción, se tradujeron como 35 millones (VIJNANANDA, 1997: 313 y 266). Sin embargo, en la traducción de Bhumipati Das, la misma frase se tradujo como "hay trescientos cincuenta millones de arterias dentro del cuerpo humano".[2] Es decir, en la primera traducción un koti (कोटि) representa 10 millones, mientras que en la segunda traducción un koti representa 100 millones.

Otro factor que complica la comprensión precisa de la kundalinī y los chakras, desde una perspectiva científica, es que sus descripciones están envueltas en una densa niebla de simbolismo, imaginación, alegoría, metáforas, especulación, subjetividad e incluso, en cierto modo, alucinación. Esto da lugar a diferencias en las descripciones de los ornamentos que adornan los chakras, como pétalos de loto, figuras geométricas (cuadrado, círculo, triángulo y hexagrama), colores, letras sánscritas, mantras, deidades y animales (elefante, pez, carnero y antílope), y los poderes sobrenaturales alcanzados mediante el despertar. Para que una idea sea científica, debe existir uniformidad en las experiencias, un patrón; de lo contrario, se trata de una experiencia anecdótica. Puede ser más divergente cuando la experiencia es interna e individual. Las experiencias con la visualización o con el despertar de la kundalinī son experiencias personales e internas.

I.5. Las Disparidades

Es necesario observar que las descripciones y explicaciones de la Kundalinī en libros y relatos de experiencias de yogis, al ser analizadas críticamente, a veces coinciden y a veces divergen entre sí, al igual que los elementos relacionados con ella, como los Nadis,

2 Aun si la existencia de estos nādis en el cuerpo sutil fuera cierta, la cifra de 350 millones es exorbitante, imposible de calcular incluso para un vidente; debió tratarse de una exageración del traductor. Koti aparece como 10 millones en los diccionarios y glosarios consultados.

los Chakras, los Pranas, etc., ya que difieren en naturaleza, ubicación, función, forma y número.

I.6. Las Divergencias Respecto a los Nādīs

Con respecto al número de nādīs en el cuerpo humano, los textos divergen de la siguiente manera: El Varaha Upanishad afirma que los nādīs impregnan el cuerpo desde las plantas de los pies hasta la coronilla (Iyengar, 1993: 32). El Kshurikā Upanishad (verso 17), el Brahmavidyā Upanishad (verso 12), el Hatha Yoga Pradipika (III.123), el Sat Chakra Nirūpana Cementary verso 01 y el Goraksha Samhitā mencionan la existencia de 72.000 nādīs (canales de energía – prāna) en el cuerpo; el Trishikhibrahmana Upanishad (§§ 66-76) menciona que el canal shushumnā está "en el medio del cuerpo con cuatro veces veinte mil (por lo tanto, 80.000) nādīs"; el Prapanchasara Tantra da el número como 300.000; y el Shiva Samhitā (II.13) afirma que hay 350.000 nādīs en el cuerpo humano, de los cuales 14 son los más... importantes. El Nārada Pancharātram (X.03) eleva la cifra a 35 millones de nādis. El Kshurikā Upanishad, versículo 15, menciona que 101 nādīs son los mejores de ellos y el Chandogya Upanisahd (VIII.06.06) menciona que 101 nādīs (शतंचैका च हृदयस्य नाड्यः – shatam chaikā cha hrdayasya nādyah) provienen del corazón (hrdaya). El Yogachūdāmani Upanishad 16 afirma que "entre los más importantes (nādīs , 72 nādīs), 10 son los que se enseñan con mayor frecuencia y nombra a cada uno de ellos.

El primer verso del Satchakra Nirūpana (Descripción de los Seis Chakras) indica que el nādi idā se encuentra a la izquierda del nādi sushumnā y el nādi pingalā a la derecha. Sin embargo, el comentario sobre este verso menciona otra versión en la que los nādis idā y pingalā se alternan de izquierda a derecha y viceversa, rodeando los padmas (lotos, chakras), formando una trenza y dirigiéndose hacia las cavidades nasales (WOODROFFE, 1964: 320-1).

Prāna se define en muchos libros como «aliento vital», «aire vital», «energía vital» o «aliento de vida», ya que todo lo que vive, vive gracias al aliento vital (prāna). Por ello, la práctica del prānayāma es tan importante en los ejercicios de yoga. Se suele decir que nada vive ni sobrevive sin el aliento vital o la fuerza vital. Un organismo vive mientras respira y muere cuando deja de hacerlo. Por lo tanto, según esta teoría, la respiración es indispensable para la vida. Sin embargo, estas ideas sobre la vida surgieron en una época en la que se sabía poco sobre su naturaleza, ya que existen organismos que viven sin respirar y la respiración se desarrolla mediante diferentes procesos. Por ejemplo, la respiración de los peces y otros animales marinos es distinta a la de los mamíferos. Además, los mamíferos y las aves son capaces de vivir sin respirar durante un tiempo, concretamente durante los periodos embrionario y de incubación, respectivamente, antes del nacimiento. Este problema inquietó a algunos especuladores hindúes, especialmente a aquellos con conocimientos de fisiología y ciencias naturales, por lo que se desarrolló una nueva explicación para esta inconsistencia, imaginando la idea de que, además de prāna, existe prānana (aliento vibrante): «Cuando la conciencia de Dios fluye en el ciclo creativo, toma la forma de ese aliento que no es esta respiración de inhalar y exhalar, sino prānana, es decir, aliento vibrante. Cuando una mujer concibe un hijo, este hijo se produce primero con este aliento vibrante. En ese momento, no hay aliento, solo hay vida. Este es el aliento vibrante» (MAHĀRĀJ, 2010: 19). Dado que las teorías son el resultado de la fértil imaginación de los especuladores hindúes, algunas explicaciones son incluso cómicas. Véase el siguiente pasaje sobre la naturaleza de uno de los alientos vitales (prānas), conocido como udāna, que «existe cuando defecamos y orinamos en el baño». En otras palabras, cuando defecamos y orinamos fuera del baño, este udāna (aliento vital) no existe. Asimismo, samāna es ese aliento vital "que mantiene nuestros nervios en su posición correcta..." (MAHĀRĀJ, 2010: 20-1). Ahora bien, los nervios no se desplazan salvo mediante intervención

quirúrgica; por lo tanto, no necesitan aliento ni energía sobrenatural para mantenerse en su lugar.

Un hecho recurrente en la literatura tántrica es la abundancia de términos técnicos en sánscrito, lo que dificulta y hace incomprensible la lectura, sin demostrar ni probar la existencia de lo que se menciona; es decir, muchos términos técnicos y poca o ninguna prueba de la realidad de lo que se discute. Así, cuando encontramos pasajes claros, comprensibles y tangibles, a menudo percibimos absurdidades como las mencionadas anteriormente.

I.7. Las Divergencias de la Kundalinī en Cuanto a su Ubicación y Forma

El Sārdhatrishatikallotara, un texto de la tradición Shivasiddhanta de los siglos VI o VII e. c. sitúa la kundalinī en la región del corazón, en lugar de la región mūlādhāra en la base de la columna vertebral, y también afirma que tiene la forma de una lengua de fuego, en lugar de la forma de una serpiente enroscada. Kenn Dongart añadió: "Hay diferencias importantes entre esta enseñanza y la de la tradición hathayoga; aquí, kuṇḍalinī no yace dormida en forma de serpiente enroscada en la base de la columna vertebral; en cambio, debe ser invocada desde su morada natural en la parte superior de la cabeza para rescatar el alma individual (jīva). De hecho, según Tompkins, kuṇḍalinī no se describe en ninguna de las fuentes tántricas como dormida en la base de la columna vertebral. Esta idea, tan común en las fuentes hathayoga, argumenta Wallis, habría sido absurda para los tántricos, porque 'si kuṇḍalinī estuviera dormida, estarías en coma'. Por lo tanto, en las fuentes tántricas encontramos que kuṇḍalinī reside en la parte superior de la cabeza, desde donde se la invita a descender al centro correspondiente (frecuentemente el corazón, a veces el kanda, la unión del tallo), creando una tensión similar a una banda elástica, que puede usarse para catapultar el alma o la conciencia individual al centro más elevado" (DONGART, 2016: 10). Como se

mencionó anteriormente, existen diferencias considerables entre las descripciones de los textos más antiguos y los más recientes, especialmente en la sistematización de la tradición del Hatha Yoga.

Otro texto tántrico, el Kubjikāmata 5.84, coincide en que la kundalinī tiene la forma de una energía serpentina, pero la ubica en el dwādashanta...,[3], en lugar de ubicarla en el chakra mūlādhara, en la base de la columna vertebral, como es la ubicación más conocida. El Agni Purāna 214.27 afirma que la kundalinī "permanece en el corazón en forma de brote". El Trishikhibrahmana Upanishad (62-5) afirma que Kundalinī "está por encima del ombligo. Está compuesta por ocho componentes diferentes y es una espiral de ocho vueltas". Este mismo Upanishad, en los pasajes 66-76, contradice la mayoría de las descripciones al afirmar que "hay un Shshumnā Nādi firmemente situado en un lugar bien ubicado en el medio del nódulo umbilical", y más adelante que los nādis Idā y Pingā se originan en el nódulo umbilical, contradiciendo las descripciones más conocidas que sitúan los tres canales principales en el Mūlādhāra, es decir, en la base de la columna vertebral. Otro texto, el Yogachūdāmani Upanishad védico §§ 36-44, menciona que "la kundalinī tiene la forma de ocho vueltas por encima del nodo del ombligo", y también que "está ahí para confundir a los necios (si está por debajo del nodo del ombligo) y para otorgar la liberación al yogui (cuando llega por encima del ombligo, a través del camino de la sushumnā)". El Yogashikha Upanishad 169 afirma que "el Mūlādhāra, que tiene forma triangular...", el Gayatri Tantra menciona que la forma del chakra mūlādhāra es triangular. Mientras que el Sat Chakra

3 Se refiere al punto final de la respiración (exhalación), o al punto culminante de la energía vital. Es decir, es el punto donde termina la exhalación, ubicado a 12 (dwāda) dedos de ancho desde la nariz. O también, el punto situado a 12 dedos de ancho por encima de la cabeza, el punto culminante del sahasrara (el chakra coronario). Otra interpretación es que hace referencia a un Duodécimo Centro (chakra), que se identifica con la glándula pituitaria, por lo que, según esta interpretación, hay seis chakras más por encima del cerebro, además de los seis chakras que se encuentran debajo del cerebro.

Nirūpana 05 menciona que "en este (loto) está la región cuadrada (chatushkona chakram) de prthivi (tierra)..." (WOODROFFE, 1964: 332). Este último texto, en el verso 10, menciona que kundalinī reside en el chakra mūlādhāra "similar a una serpiente y realiza tres vueltas y media alrededor de Shiva", también el Gayatri Tantra 3.44.06. El Shadilya Upanishad afirma que Kundalinī tiene "la forma de ocho vueltas" (Ayyangar, 1952: 455), Bhūtashuddhi Tantra (capítulo 16) menciona que kundalinī "está enrollada en cien vueltas". El Shandilya Upanishad, en lugar de ubicar kundalinī en el chakra mūlādhāra en la base de la columna vertebral, como hacen la mayoría de las descripciones, afirma que "la ubicación de kundalinī está más allá: debajo y encima del ombligo" (IV.08).

Dada la falta de ediciones críticas de los Upanishads, surgen discrepancias no solo en las traducciones a lenguas contemporáneas, sino también en la redacción de palabras y frases en sánscrito en las ediciones disponibles. Así pues, en lo que respecta a la ubicación de la kundalini, el Yogakundalini Upanishad I.07 difiere en la redacción de la palabra compuesta स्वस्थानादा - swasthānādā (AIYAR, 2003: 317), que en algunas ediciones se escribe como स्वस्थानाभा - swasthānābhā, puesto que la morada misma (swasthāna) de la kundalini puede estar en el ombligo (nabhi) [swasthānābhā, su propia (swa) morada (sthāna) desde el ombligo (nābhā) - AIYAR, 2003: 199; 317 y AYYANGAR, 1952: 252], o en el mūlādhāra (SIVANANDA, 1980: 216)[4] y VISHNUSWAROOP, 2015: 16), en la base de la columna vertebral. La diferencia en la traducción también puede deberse a la forma en que el traductor o

4 La traducción al inglés del libro Kundalini Yoga de Swami Sivananda difiere considerablemente de otras ediciones y traducciones consultadas, sobre todo en la numeración de los versos. El verso I.07 aparece como I.10 en la versión de Sivananda, y faltan algunas frases del texto sánscrito. Debido a la falta de información sobre el manuscrito original de la traducción, es imposible saber si pretendía una traducción más extensa y explicativa o si basó su traducción en un manuscrito diferente.

intérprete descompone las palabras compuestas en sánscrito.

A diferencia de la opinión más aceptada, Surendranath Dasgupta señaló que «según el Cūdāmani Tantra, el sushumnā no se encuentra dentro de la columna vertebral, sino fuera de ella. Asimismo, según el Nigamatattwasāratantra, el idā y el pingalā se encuentran dentro de la columna vertebral y no a la izquierda y a la derecha, respectivamente» (DASGUPTA, 1975: vol. II, 353n1). Otra curiosa diferencia, en relación con la mayoría de los relatos del ascenso de la kundalinī, aparece en un texto de la tradición del shaivismo de Cachemira, conocido como Vijnānabhairava (verso 28), en el que, a diferencia de casi todos los demás relatos, el ascenso de la kundalinī no se produce mediante una subida gradual a través de todos los chakras hasta alcanzar el chakra en la parte superior de la cabeza (sarasrara), sino más bien mediante un ascenso repentino desde el mūlādhāra hasta el Brahmarandhra (en la parte superior de la cabeza), al realizar un tipo de dhāranā (práctica de concentración). El traductor, Jaideva Singh, lo explicó de esta manera en una nota; "Este dhāranā se refiere al ascenso de la kundalini que va en un instante al dwādashānta o brahmarandhra (el chakra en la parte superior de la cabeza) y se disuelve en él. Esto se conoce como chit kundalinī o akrama kundalinī, es decir, la kundalinī que no pasa sucesivamente por los chakras, sino que va directamente al brahmarandhra" (SINGH, 1993: 25n2).

I.8. Divergencias Respecto a los Chakras (Padmas)

Estrictamente hablando, no existe un sistema de chakras uniforme, ya que cada tradición hindú tenía el suyo propio, el cual se desarrolló con el tiempo, como veremos más adelante. Por lo tanto, las descripciones de los chakras pueden coincidir o divergir en cuanto a cantidad, forma, ubicación, deidades, relación con la kundalinī y/o los nādīs, etc. La versión más conocida y casi universalmente aceptada es la presentada en el libro *The Serpent Power* (El Poder de la Serpiente), con una extensa introducción que

incluye traducciones y comentarios de dos textos sánscritos, traducidos por Sir John Woodroffe (Arthur Avalon), que tuvo una excelente acogida entre el público angloparlante y se publicó en las primeras décadas del siglo XX e. c. Sin embargo, publicaciones, traducciones y estudios posteriores han demostrado que esta versión de los chakras es solo una entre muchas otras, entonces desconocidas para el público en general debido a la falta de traducciones a idiomas contemporáneos. Por consiguiente, la lectura previa de la obra mencionada ayudará al lector a comprender las coincidencias y divergencias en las descripciones que se presentan a continuación. Es decir, la obra de Woodroffe servirá de referencia para la comparación con las diferentes versiones y, por lo tanto, se la denominará de ahora en adelante la versión convencional.

I.8.1. La Versión de los Nueve Chakras

A diferencia del número convencional de siete chakras (padmas-lotos) ubicados en la columna vertebral y en la parte superior de la cabeza, algunos sistemas de chakras enumeran y describen una mayor cantidad de estos centros energéticos. Por consiguiente, la descripción de los nueve chakras, según el Saubhagyalakshmi Upanishad, III.01-09, traducida por Shyam Sundar Goswani, que incluye los chakras adicionales talu (o lalana) y nirvāna (GOSWAMI, 1999: 159), se reproducirá a continuación:

III.01. En la región perineal (ādhāra) se encuentra el chakra brahma (es decir, el chakra mūlādhāra). Existe un triángulo (trirawritta o trirawarta, es decir, girado tres veces; el término tántrico es traipura kona), una región triangular en el pericarpio (de este chakra) donde reside Shakti (el Poder, es decir, el poder de la kundalinī), que se manifiesta en forma de rayo. La concentración debe realizarse en esta forma. Allí (en el triángulo) se encuentra la sede de kama (un aspecto de la fuerza apāna) en la forma (del mantra 'Klim'), que concede todos los deseos.

III.02. El segundo es el swādishthāna, un chakra con seis pétalos. Dentro del pericarpio del chakra se encuentra el linga (una forma divina de concentración y adoración) del color de una hoja nueva. La concentración debe realizarse en este linga. Aquí se encuentra el lugar de udyana (es decir, para la práctica del control del ruddiyanabandha inferior), que desarrolla una fuerza de atracción inquebrantable.

III.03. El tercero es el chakra nabhi (chakra manipūra). Dentro del pericarpio se encuentra la kundalini, tan brillante como diez millones de soles recién nacidos (es decir, de un resplandor profundo) y tan espléndida como un relámpago, dispuesta en cinco espirales como una serpiente enroscada. Se debe enfocar la concentración en la kundalinī (tan profunda y brillante). El Poder despierto (samarthya-shakti) (es decir, el poder de la kundalinī despertada por la concentración) que reside en el chakra manipūra otorga todo éxito.

III.04. El siguiente es el chakra hridaya (es decir, chakra anahata). Tiene ocho pétalos y apunta hacia abajo. Dentro del pericarpio de este chakra se encuentra la brillante forma del lingam (o jivatman), resplandeciente como la llama de una lámpara). Se debe enfocar la concentración en este. Se denomina hansakala (es decir, cuando el jivatman —espíritu encarnado—, purificado, manifiesta su poder espiritual); es amor puro y exhibe un gran poder de control.

III.05. El siguiente es el chakra kantha (chakra vishuddha), del tamaño de cuatro dedos. A su izquierda se encuentra el idā, el nādī de la luna, y a su derecha el pingalā, el nādī del sol. Dentro del pericarpio del chakra se halla el sushumnā blanco, en el que debemos concentrarnos. El anahata otorga éxito a quienes conocen esto.

III.06. El siguiente es el chakra talu (o chakra lalana en la tradición tántrica). Se localiza (externamente) en la región uvular (es decir, en la úvula palatina), en la cavidad bucal, sostenido por los dientes

frontales. Este chakra tiene doce pétalos. El flujo de amrita (sustancia inmortal) fluye por este centro. Aquí se debe practicar la concentración en la vacuidad. Esto provoca la absorción de la conciencia sensorial (chitta).[5]

III.07. El séptimo es el chakra bhru (chakra ajna). Es un chakra sutil. Aquí se debe practicar la concentración en la luz del conocimiento, como una llama inmóvil (en un lugar sin viento). Este chakra es la raíz de los centros craneales (kapalakanda). Aquí, en el chakra ajna, se alcanza el poder supremo de la palabra (vaksiddhi).

III.08. El siguiente chakra es el brahmarandhrā, también llamado chakra nirvāna. Aquí, la concentración debe dirigirse a Shiva (Ser Supremo) como una llama color humo (dhumrashikhakara). Aquí también se encuentra el Poder en forma (jalandharapitha), que otorga la liberación. Así es el chakra parabrahma[6]

III.09. El noveno es el chakra akasha (el sahasrāra). Aquí hay un loto (chakra) de dieciséis pétalos con su rostro hacia arriba. Dentro del pericardio de este loto hay una región triangular donde reside el poder elevado (urdhwashakti, es decir, el poder elevado de la kundalinī del chakra mūlādhāra), en relación con el cual se encuentra el vacío supremo (parashūnya). Aquí debe dirigirse la concentración (con la kundalinī unida a Parama Shiva). El Vacío Supremo es la morada del Ser Supremo (Purnagiripitha). Todos los deseos se espiritualizan aquí.

Para informar al lector sobre un tema recurrente poco conocido, dado que casi nadie compara traducciones, reproduzco a continuación la traducción del pasaje (III.01-9) del mismo texto

5 Esta "rueda" (chakra) no aparece en la descripción de los siete chakras convencionales.

6 Esta "rueda" (chakra) tampoco aparece en la descripción de los siete chakras convencionales; por lo tanto, los dos chakras adicionales son el talu (lalana) y el chakra nirvana.

(Saubhagyalakshmi Upanishad), traducido por A. G. Krishna Warrier, para que el lector pueda apreciar hasta qué punto las traducciones del sánscrito a lenguas contemporáneas pueden coincidir o divergir entre distintos traductores. Nótese también la oscuridad de algunos pasajes en la traducción que sigue:

III.01: Entonces los dioses le dijeron (a Nārāyāna): Enséñanos a discernir las nueve ruedas.[7] Así sea, dijo: En la base está la rueda[8] de Brahman en forma de un triple círculo de ondas. En esa raíz (mūla) reside un poder. Se debe meditar en ella en forma de fuego. Allí está el asiento en forma de deseos; produce los objetos de todos los deseos. Tal es la rueda básica.
III.02: La segunda es la rueda Svadhisthana; Tiene seis pétalos. En su centro hay un falo que mira hacia el oeste. Se debe meditar en él como si se asemejara a un brote de coral. Allí mismo se encuentra el «asiento del cinturón», que produce el poder de atraer al mundo.

III.03: La tercera es la rueda del ombligo, un amplio vórtice con forma curva como la de una serpiente. Medita en su centro sobre el «poder de la serpiente», resplandeciente como miles de soles nacientes y similar a un relámpago. Posee el poder de la competencia y produce todas las perfecciones. Es la rueda Manipuraka.

III.04: La rueda del corazón tiene ocho pétalos y mira hacia abajo. En su centro, sobre el falo de luz, se debe meditar. El símbolo (del Poder Divino) aquí es el cisne. Es amado por todos y encanta a todos los mundos.

---

7 La frase en sánscrito del texto original es नव चक्राणि - nava chakrāni, que literalmente significa "nueve ruedas" o "nueve círculos". Sin embargo, en el sistema del yoga, los chakras reciben el significado técnico de "centros de energía" que llevan a cabo la transición de energías sutiles (prānas) del cuerpo sutil al cuerpo físico y viceversa.

8 A lo largo de este pasaje, la palabra chakra se traduce como "rueda".

III.05: La rueda de la garganta se extiende a lo ancho de cuatro dedos. A la izquierda está Idā, el nervio de la luna; a la derecha está Pingalā, el nervio del sol. En su centro, en la luminosa Susumnā, uno debe meditar. Quizás de esta manera uno se convierte en el dador de la perfección de Anahata.

III.06: La rueda del paladar: Allí fluye el elixir inmortal; la imagen de la campanilla se encuentra en el orificio del que cuelga el «diente real» (la úvula), la décima abertura. Se debe meditar en el vacío que allí se halla. Se produce la disolución de la sustancia mental.

III.07: La séptima, la rueda de las cejas, tiene el tamaño de un pulgar. Allí, en el ojo del conocimiento, en forma de lengua de fuego, se debe meditar. Esta es la raíz del cráneo, la rueda de Ajna, la que otorga poder sobre las palabras.

III.08: El orificio de Brahman es la rueda del Nirvana. Se debe meditar en la abertura en forma de una voluta de humo, más fina que una aguja. Allí se encuentra la sede de las redes, el generador de la liberación. Por lo tanto, es la rueda del Brahman supremo.

III.09: La novena es la rueda del espacio. Allí se encuentra el loto de dieciséis pétalos, orientado hacia arriba. Su pericarpio central tiene la forma de las "puntas onduladas" (el centro de las cejas). En su centro, se debe meditar sobre el poder ascendente, el vacío supremo. Allí, de hecho, reside la sede del "monte completo", el instrumento para la realización de todos los deseos.

Otra enumeración de nueve chakras es la que menciona John Woodroffe en la introducción de *Tantra of the Great Liberation* (Mahāvirvāna Tantra), donde indica que entre el chakra ājna (el chakra entre las cejas) y el chakra sahasrāra (el chakra de los mil pétalos) existen dos chakras: el chakra manas y el chakra soma

secreto, además de los siete chakras conocidos, sumando así un total de nueve chakras (WOODROFFE, 1972: lxiii).

I.8.2. La Versión de Diez Chakras

S. N. Dasgupta (1975: vol. II, 355-6) enumeró e identificó los siguientes chakras, además de los siete convencionales, mencionando su identificación con los plexos nerviosos y su ubicación:

1. Chakra Ādhāra (plexo sacrococcígeo)
2. Chakra Swādhishthāna (plexo sacro)
3. Chakra Manipūra (plexo lumbar)
4. Chakra Anāhata o chakra vishudha (plexo cardíaco)[9]
5. Bhāratī srhāna (plexo laríngeo)
6. Chakra Lalanā (frente a la úvula)
7. Chakra Ājnā (entre las cejas)
8. Chakra Manas (dentro del chakra ājnā)
9. Chakra Soma (en el centro del cerebro)
10. Chakra Sahasrāra (la morada del alma).

I.8.3. La Versión de los Doce Chakras

Esta configuración se menciona en el Vijnānabhirava (verso 30), un texto de la tradición shaivita de Cachemira, donde se describen doce centros energéticos superiores. En una extensa nota, el traductor nombra y ubica cada uno de estos doce centros; cabe destacar que los nombres y las ubicaciones coinciden y, a la vez, difieren de las configuraciones convencionales:

1. Janmāgra, también conocido como janmādhāra o janmasthāna, se encuentra a la altura de los órganos genitales, ya que estos se relacionan con el janma o nacimiento de los individuos.
2. Mūla, también conocido como mūlādhāra, se ubica en el centro de

9 Curiosamente, identificó el chakra anāhata (chakra del corazón) con el chakra vishuddhi (chakra de la garganta).

la columna vertebral, en la región inferior a los genitales.
3. Kanda, una raíz bulbosa y tuberosa, llamada así por ser un entramado de numerosos nervios.
4. Nābhi o ombligo. Corresponde al chakra manipūra en la región del ombligo.
5. Hrdaya o corazón.
6. Kantha (garganta). Se encuentra en la cavidad en la base de la garganta.
7. Tālu, en la región del paladar.
8. Bhrūmadhya, en la región entre las cejas.
9. Lalāta, en la frente.
10. Brahmarandhra, en la parte superior de la cabeza.
11. Shakti, una energía que no es un componente del cuerpo.
12. Vyāpinī, la energía que aparece cuando la kundalini finaliza su recorrido (SINGH, 1993: 26-7).

Las enumeraciones y descripciones pueden diferir incluso dentro de la misma tradición. Tenga en cuenta que la descripción anterior no coincide exactamente con las descripciones de Lilian Silburn, también basadas en la tradición del Shaivismo de Cachemira (véase: SILBURN, 1988: 28-31).

I.8.4. La Versión de los Trece Chakras

S. S. Goswami (1999: figura 27) describe una versión de trece chakras con sus respectivas ubicaciones:
1. Chakra Mūlādhāra (en la base de la columna vertebral)
2. Chakra Swādhishthāna (en la región genital)
3. Chakra Manipuraka (en la región del ombligo)
4. Chakra Anāhata (en la región del pecho)
5. Chakra Vishuddha (en la región de la garganta)
6. Chakra Tālu (en la región de la nariz)
7. Chakra Ājna (entre las cejas)
8. Chakra Manas (en la región de la frente)
9. Chakra Indu (en la región de la frente)

10. Chakra Nirvāna (en la parte superior de la cabeza)
11. Chakra Visarga (encima de la cabeza)
12. Chakra Guru (encima de la cabeza)
13. Chakra Sahasrāra (encima de la cabeza) (cabeza)

Según los yoguis, el contacto con los chakras es una experiencia que conduce a otro mundo, por lo que las descripciones son siempre muy mitológicas y fantásticas. Véase a continuación un extracto de la descripción del interior del chakra mūlādhāra, que tiene cuatro pétalos y «dentro del pericarpio del loto, se encuentra la hermosa región de la tierra,[10] que es cuadrangular y está rodeada por siete mares. Hay un triángulo sobre la región cuadrada, que es la morada del deseo de amor. Dentro de la región cuadrada está el bija (mantra semilla) 'Lam', que tiene la forma del dios Indra, montado en el rey de los elefantes. Dentro del triángulo está el gran señor Shiva en forma de linga...» (GOSWAMI, 1999: 174). Para un investigador crítico, es intrigante observar que los chakras (padmas-loto) están en el cuerpo sutil, pero las descripciones de su apariencia, su naturaleza y sus propiedades coinciden invariablemente con las apariencias y las propiedades físicas, es decir, las cosas sutiles poseen forma (triangular, cuadrada, en forma de linga), importancia (el gran señor Shiva), ubicación (interior), belleza (la hermosa región de la tierra), geometría (circuncida, triangular, cuadrada), sonido (bija), densidad (tierra), liquidez (mares), número (cuatro pétalos, siete mares), sentimiento (deseo de amor), superposición (montado), geografía (región), jerarquía social (rey de los elefantes), y en otras descripciones, encontramos menciones de brillo, distancia, color, vacío, oscuridad, etc. Porque, para los antiguos especuladores, solo era posible crear sus teorías y especulaciones sobre el mundo sutil a partir de lo que entonces se conocía en el mundo físico. Por ejemplo, no les era posible crear una teoría sobre el universo teniendo en cuenta la gravedad, ni sobre la expansión

10 Se refiere a la tierra como el elemento primario de la naturaleza पृथिवी-prthivī, es decir, uno de los महाभूतानि-mahābhūtāni (grandes elementos), y no al planeta Tierra (भूमि-bhūmi).

del universo (distanciamiento de las galaxias), ya que estos fenómenos no se conocían entonces.

Otra descripción del chakra mūlādhāra, incluso más fantasiosa que la anterior arriba, aparece en el verso 4. Véase el verso 13, con comentarios, de Satchakra Nirūpana (WOODROFFE, 1964: 330-55). Observe el poder transformador y los logros utópicos del practicante, mediante la mera meditación en la kundalinī en este chakra (en la base de la columna vertebral entre los genitales y el ano), en el versículo 13, sin necesidad de entrenamiento ni educación específicos previos. "Meditando así en ella (kundalinī), que brilla dentro del mūlāchakra con el brillo de diez millones de soles, un hombre se convierte en Señor de la palabra y Rey entre los hombres, y experto en todo tipo de conocimiento. Se libera de todas las enfermedades y su espíritu interior se llena de gran alegría" (Ibid., 354). Ahora bien, no hay ningún ejemplo de alguien que haya logrado estos logros simplemente meditando en la kundalinī, ya que no es posible convertirse en "Señor de la palabra" sin entrenamiento previo en oratoria, ni es posible convertirse en un rey sin descender de una familia real ni ser su legítimo heredero o, por el contrario, usurpar el trono por la fuerza; ser un experto en todo tipo de conocimientos sin educación previa; y estar libre de enfermedades sin medidas preventivas como la vacunación, la alimentación saludable, la medicina preventiva y el fortalecimiento del organismo. Nadie ha logrado jamás estas hazañas utópicas mediante un simple truco de magia, pues se requiere mucho esfuerzo y práctica. Estas utopías solo aparecen en relatos mitológicos y libros religiosos; fuera de ellos, la realidad es muy distinta.

Respecto a los chakras, N. N. Bhattacharyya comentó: «Estas descripciones de los chakras ofrecen una variedad de ideas, cuyo significado original, en el estado actual de nuestro conocimiento, resulta imposible de comprender, a pesar de los intentos de escritores y comentaristas por crear interpretaciones imaginarias para ellos. Desde un punto de vista histórico, se puede sugerir que

los padmas o chakras fueron concebidos originalmente en términos de anatomía humana con fines de estudio fisiológico. En consecuencia, los chakras, comenzando por el mūlādhāra y ascendiendo, se identificaron con los siguientes plexos nerviosos: el sacro, el prostático, el epigástrico, el cardíaco, el laríngeo, el cavernoso, y el sahasrāra con la médula espinal. Posteriormente, de acuerdo con la idea tántrica de que el cuerpo humano es el microcosmos del universo, se conectaron con los chakras objetos físicos como el sol, la luna, las montañas, los ríos, etc.» (BHATTACHARYYA, 1987: 324). Ken Dongart también observó: "El estudio de White sobre el surgimiento histórico del cuerpo sutil y su estructura en una variedad de textos hindúes y budistas, que datan de los siglos VIII al XII e. c., muestra, contrariamente a la impresión creada por la obra ampliamente leída de Woodroffe, 'The serpent Power' (El Poder de la Serpiente)', que el sistema de chakras presentado por Woodroffe como normativo es, de hecho, el resultado de una compleja evolución histórica que expresa solo una de muchas configuraciones posibles. Quizás debido al poder de las ilustraciones de esta configuración en la obra de Woodroffe, muchos eruditos la han considerado una configuración de un sistema eterno e inmutable, tan antiguo como el yoga mismo, basado, quizás, en la experiencia real del yogui con el cuerpo sutil. En las primeras discusiones sobre los chakras, encontramos referencias a solo cuatro. Algunas fuentes antiguas hablan de cinco. Tampoco se les llama necesariamente chakras. De hecho, no existe un sistema de chakras estándar: cada escuela tenía su propio sistema de chakras, que se desarrolló con el tiempo. El término chakra, según White, se les aplica (a los chakras), por la primera vez, que se menciona esto es en el Kaulajñānanirṇaya,[11] que enumera siete chakras, así como una lista ampliada de once" (DONGART, 2016: 30-1). Entre las muchas versiones, la del Shaivismo de Cachemira parece ser la

11 Obra tántrica del siglo IX d.C., o de los siglos XI y XII d.C. según Bagchi, escrita por Matsyendranatha, fundador de una de las escuelas de la tradición Kaula llamada Yogini Kaula.

más diferente de las demás (para obtener más información al respecto, véase SILBURN, 1988: 25-35 y DONGART, 2016: 30-7).

Con tantas omisiones, tantas imprecisiones y tantas divergencias en los textos y estudios sagrados, ya que cada tradición poseía su propio sistema, es frecuente encontrar, entre los intérpretes contemporáneos, incluso contradicciones dentro de la misma frase: «...Kundalinī es informe, espléndida y permanece en tres vueltas y media en el triángulo Muladhara...» (GOSWAMI, 1999: 85). Ahora bien, en algo «informe», no es posible percibir si ese algo posee «tres vueltas y media». Los propios textos clásicos reconocen la pluralidad de versiones; El Nārada Pancarātram (Noche 5, cap. XI.06) reconoce el problema: "Diferentes escuelas ofrecen diferentes opiniones y mencionan diferentes nervios (nādīs) y centros (chakras)... (VIJNANANDA, 1997: 318). Abordar todas las discrepancias entre las descripciones de los chakras, los nādīs y la kundalinī haría que este estudio fuera demasiado extenso. La tradición que trata más extensamente este tema es la tradición tántrica, en consecuencia, las discrepancias son numerosas. Por ejemplo, Shyam Sundar Goswami describió trece sistemas de chakras tántricos diferentes (véase: GOSWAMI, 1999: 173-81), donde el lector puede comparar las similitudes y diferencias en las descripciones de los chakras.

Y esto no es todo, ya que las discrepancias aumentan cuando se comparan con los relatos de los Upanishads, los Purānas, los textos de las tradiciones Raja y Hatha Yoga, así como el Sistema del Shaivismo de Cachemira. Más aún, si se compara con las descripciones de autores contemporáneos, como Gopi

Krishna, Charles W. Leadbeater,[12] Rajneesh-Osho[13] y otros, que introdujeron innovaciones y afirman haber experimentado la visión de estos chakras y/o el despertar de la kundalinī. Aún más obscenas son las interpretaciones de que la kundalinī se despierta mucho más rápidamente cuando se practica a través de maithuna (relación sexual). Es decir, en parejas, en lugar de la práctica individual con ejercicios preparatorios, basándose en la afirmación de que a través del método de pareja, la kundalinī asciende directamente desde el mūladhāra (el chakra en la base de la columna vertebral) hasta el sahasrāra (en la parte superior de la cabeza), sin las obstrucciones, la lentitud y las interrupciones al pasar por cada uno de los chakras intermedios. Asimismo, el esfuerzo conjunto de la pareja durante la relación sexual (maithuna) impulsa el ascenso de la kundalinī más rápidamente que la práctica individual, ya que las energías de Shiva y Shakti ya están combinadas en la práctica conjunta, mientras que en la práctica individual, las dos energías aún necesitan unificarse.[14] En resumen, un método de ascenso de kundalini "sin pasos".

Otro método, que requiere poco esfuerzo pero no tanto placer como el descrito anteriormente, y que prescinde de los arduos ejercicios previos, es el que enseña la religión Amanda Marga (Camino de la

12 Para conocer las críticas a las versiones de Charles W. Leadbeater sobre los chakras y la kundalinī, véanse GHERWAL, 1930: 146-52 y WOODROFFE, 1964: 06-18. Estas son opiniones que difieren de los relatos hindúes tradicionales, sin embargo, cabe señalar que, incluso entre las distintas tradiciones hindúes, las descripciones de los chakras y la kundalinī no son consistentes, como se ha demostrado anteriormente.

13 A diferencia de los métodos tradicionales para despertar la kundalinī, la Meditación Kundalinī de Osho es activa, colectiva y se divide en cuatro etapas: 1. Temblor (el practicante permanece temblando al son de la música); 2. Danza (el practicante baila a su manera al ritmo de la música, cuanto más desinhibido, mejor); 3. Permanecer de pie o sentado para sentir el cuerpo; y 4. Relajación (la culminación de todos los movimientos anteriores). Este ejercicio de meditación se asemeja más a una sesión de terapia grupal que a una práctica individual tradicional para activar la energía kundalinī.

14 demystifyingkundalini.com

Felicidad), mediante la transmisión de un poderoso mantra, el mantra siddha, que el gurú transmite al discípulo en el momento de la iniciación. "Observe la facilidad de este método en comparación con otros métodos tradicionales. La liberación de la kundalinī se puede lograr con un solo toque de un mantra siddha, un mantra "efectivo". Un mantra es una colección de ondas sonoras que pueden producir una resonancia poderosa, o vibración simpática, en la mente. Las escrituras tántricas dicen: "inconcebible es el poder del mantra". El mantra es, de hecho, la base misma de la ciencia del Tantra; significa "aquello que libera la mente" de las ataduras de Prakriti y la devuelve al estado de Conciencia Pura ("man" = "mente"; "tra" = "liberar"). Un mantra siddha es aquel que ha sido investido con poder espiritual por un verdadero gurú. En el proceso de investidura de un mantra, el gurú eleva su propia kundalinī al punto más alto, el chakra sahasrara, y luego repite el mantra, confiriéndole una intensa energía espiritual. Luego vuelve a bajar su kundalinī. Cuando el mantra es recitado correctamente en el proceso de iniciación, dicho directamente de maestro a discípulo, la vibración de la frase o palabra de hecho "alcanzará" la Fuente Espiritual latente dentro del individuo y la despertará. Por esta razón, los mantras aprendidos de libros u otras fuentes (incluso en internet) no tendrán el poder de un mantra siddha. Las escrituras dicen: "Solo el mantra que se recibe por la gracia del gurú puede dar plena realización." (Kularnava Tantra). Desde el momento en que se recita el mantra, cuanto más frecuentemente e intensamente lo repita el aspirante espiritual, más se eleva la kundalini bajo su impacto vibracional. Pero cuando cesa la repetición, vuelve a dormirse. Si la repetición mental del mantra siddha continúa todo el tiempo, día y noche, la kundalinī permanece perpetuamente despierta. Cuando la kundalinī está dormida, el individuo permanece en uno de tres estados: vigilia, sueño o sueño sin sueños. Solo cuando la kundalinī está despierta puede el individuo entrar en el cuarto estado, turiya, el estado de no dualidad."[15]

15 anandamarga.org/articles/kundalinii/

Es decir, un método cómodo para despertar la kundalinī. En estos websites confesionales, las exageraciones históricas son frecuentes, con la intención de exaltar la antigüedad de su propia doctrina, ya que muchas personas religiosas piensan que "cuanto más antigua es una doctrina, más sabia es", en lugar de obsoleta: "La ciencia de la kundalinī tiene miles de años. Es una parte esencial del Tantra, la ciencia espiritual que fue sistematizada hace siete mil años por el Señor Sadashiva". En primer lugar, la kundalinī no es una ciencia, y mucho menos una que tenga "siete mil años". Siete mil años atrás corresponde a la transición de la Edad Neolítica (aproximadamente 10.000 a 5.000 a. e. c.) a la Edad de Bronce (3.300 a 1200 a. e. c.), por lo tanto no había escritura alfabética, literatura, terminología, etc., y mucho menos ciencia.

I.9. La Creencia Indispensable en una Fisiología Oculta

El reconocimiento, por parte del principiante o estudiante, de la existencia de chakras (centros de energía), nādīs (venas que conducen la energía vital), prāna (energía vital), sushumnā (canal dentro de la médula espinal) y kundalinī (energía divina) depende necesariamente de la predisposición del estudiante a creer en el mundo oculto, especialmente en la existencia de un cuerpo sutil (सूक्ष्म शरीर – sūkshma sharīra), ya que estos son factores que no pertenecen al mundo físico, sino al mundo sutil y al cuerpo sutil, cuya percepción depende del despertar de la clarividencia, es decir, del tercer ojo. Además, si esta clarividencia es posible, se requiere la creencia de que las experiencias de estos videntes son correctas y, por lo tanto, confiables; es decir, que lo que experimentaron y percibieron es real, pero que estas experiencias aún permanecen veladas a la percepción del principiante. Así pues, sin creer en una fisiología oculta, ni siquiera es posible iniciar el estudio deferente, y mucho menos la práctica, del despertar de la kundalinī; en resumen, el principiante debe creer.

Swami Sivananda explicó el cuerpo sutil (sukshma sharira) de la siguiente manera: «El cuerpo físico se forma según la naturaleza del cuerpo astral. El cuerpo físico es como el agua, con una forma densa (sthula). Cuando el agua se calienta, el vapor corresponde al cuerpo astral. De manera similar, el cuerpo astral o sukshma sharira se encuentra dentro del cuerpo denso o físico. El cuerpo denso no puede funcionar sin el cuerpo astral. Cada centro denso del cuerpo tiene su centro astral. Una comprensión clara del cuerpo denso es de suma importancia, ya que este Yoga trata sobre el centro del cuerpo astral» (SIVANANDA, 1980: 33). Comparar materialmente el cuerpo denso y el cuerpo sutil con agua y vapor, respectivamente, es una forma ilustrativa muy básica, apropiada para enseñar a un niño; sin embargo, estas comparaciones no son científicas, por lo que no convencen a una persona con conocimientos científicos, ya que no son suficientes para probar la existencia del cuerpo sutil (sukshma sharira).

Por lo tanto, si el mundo sobrenatural no existe, tampoco existirá el cuerpo sutil y, en consecuencia, tampoco la kundalinī, los chakras, los nādīs, el prāna ni la sushumnā, puesto que es necesario creer en la existencia de una fisiología oculta. Diversas religiones y la parapsicología han realizado numerosos esfuerzos para demostrar la existencia del mundo sobrenatural y del cuerpo sutil, sin embargo, los resultados de estas investigaciones no han recibido reconocimiento científico ni académico, ya que para la comunidad científica, estos experimentos son pseudociencias, al no cumplir con el rigor de la metodología científica actual.

I.10. La Deuda de las Especulaciones Tántricas y Yóguicas con las Antiguas Especulaciones Médicas

Las primeras menciones probables de sushumnā, es decir, el nādī (vena) de la kundalinī, junto con los nādīs (venas) del corazón, aparecen en un verso de algunos de los Upanishads más antiguos, concretamente en el Chandogya Upanishad VIII.06.06

(siglos VII-VI a. e. c.) y en el Katha Upanishad II.03.16 (siglos V-I a. e. c.):

तदेष श्लोकः । शतं चै का च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका ।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्त्युत्क्रमणे भवन्ति ॥

Tadesha slokah: Shatam chaika cha hrdayasya nandyas / tasam murdhanamabhinihsrtaika /
Tayordhwamayannamrtatwameti / vishwannanya utkramane bhavanti
Hay este verso: ciento una (son) las venas (nādīs) del corazón. Uno de ellas conduce a la coronilla. Ascendiendo a través della, alcanza la inmortalidad. El resto (de las venas), en su ascenso, se difunden en todas direcciones[16] (Chandogya Upanishad VIII.06.06[17] y Katha Upanishad II.03.16 - OLIVELLE, 1998: 279 y 403).
Las frases तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति - tasam murdhanamabhinihsrtaika Tayordhwamayannamrtatwameti – “Uno de ellas conduce a la coronilla de la cabeza. alcanza la inmortalidad”, sugieren fuertemente que se refiere al nādī (vena) sushumnā, a través del cual fluye la energía kundalinī después de su despertar. Este verso presenta una de las referencias más antiguas a las especulaciones sobre las nādīs (venas), en el sentido de conductores de energía sutil, y sobre la kundalinī, como energía que conduce a la inmortalidad. Esta última es la vena principal (mahānādī), que conduce la energía vital (prāna) a diferentes partes del cuerpo. Sin embargo, a pesar de ser denominadas venas, lo que

16 Este shloka, en cierto modo, suena anacrónico con el resto del texto del Chandogya Upanishad; por lo tanto, como aún no tenemos una edición crítica de este upanishad, no es posible saber si el verso forma parte de la composición original o es una interpolación posterior.

17 Este shloka, en cierto modo, suena anacrónico con el resto del texto del Chandogya Upanishad; por lo tanto, como aún no tenemos una edición crítica de este upanishad, no es posible saber si el verso forma parte de la composición original o es una interpolación tántrica posterior.

nos recuerda a los vasos sanguíneos, estos canales conductores de energía (nādis) también se mencionan como conductores de fluidos corporales, como la sangre (rakta), la bilis (pitta), el aire (vāta) y la kapha (flema). Así, en los textos más antiguos encontramos menciones de las nādīs como conductores de sustancias físicas o como conductores de energías sutiles. El Prashna Upanishad III.06 y 07 parece referirse a las nādīs como canales de energías vitales: «...Hay ciento una venas (nādīs) en el cuerpo, cada una de las cuales se ramifica en cien más, y cada una de estas se ramifica en setenta y dos mil más. A través de estas venas (nādīs), se mueve el Vyāna» (06). «Ahora bien, el Udāna asciende con una de ellas y conduce a una persona a un buen mundo» (07). En otros pasajes antiguos, las nādīs (venas) se mencionan como referencias claras a las venas conductoras de sangre; por lo tanto, de manera poética, al tratar sobre cirugía, el Athārva Veda I.17.01-04 describe:

«Que los vasos sanguíneos (hirā),[18] que hacen circular la sangre (lohita)[19] en el cuerpo, se detengan, pues han perdido su vigor, como hermanas que pierden su brillo por la ausencia de sus hermanos» (01).

«Detente, oh inferior. Detente, oh superior. Detente, oh intermedio, detente tú también. El más pequeño se ha detenido. Y que el gran vaso sanguíneo se detenga también» (02).

«De los cientos de arterias (dhamanis) y miles de venas (hirās), que se detengan las intermedias, y luego, finalmente, que se detengan todas juntas» (03).
«Entre tú y por encima de ti hay un gran arco, abundante en sangre, obstruido por la presencia de sedimentos. Que todos funcionen en paz (después del tratamiento)» (04).

18 Palabra que a veces se usa como sinónimo de nādī.
19 लोहितः – lohitah es el color rojo, pero a veces aparece en el sentido de sangre; la palabra sánscrita más utilizada para sangre es रक्त – rakta.

Por lo tanto, en los Upanishads más antiguos, las referencias a los nādīs (नाढ्यः - venas) a veces se refieren a la conducción de la sangre (रक्त – rakta), otros fluidos y flema, o como conductores de energías vitales (प्राणाः – prānah), como en el pasaje del Chandogya Upanishad II.01.19, donde las nādīs son conductoras de sangre desde el corazón: "... Hay setenta y dos mil venas (नाढ्यः – nādyah) llamadas hitā (हिता) que van desde el corazón (हृदय hrdaya) hasta el pericardio." (पुरीतत् – purītat)"[20] (OLIVELLE, 1998: 62 y 63). También, Chandogya Upanishad IV.03.20: “Ahora bien, él tiene estas venas (nādīs) llamadas hitās. Son tan delgadas como un cabello dividido en mil partes y están llenas de (fluido) blanco, azul, naranja, verde y rojo...” (OLIVELLE, 1998: 114 y 115). Y en el mismo upanishad (IX.04.8-9): “Hay un antiguo sendero extremadamente delgado y que se extiende mucho (...) A través de él, ascienden al mundo celestial (...) En él hay blanco, azul, dicen, naranja, verde y rojo.” (Ibid: 122 y 123). Shakarāchārya comentó sobre este pasaje de la siguiente manera: “Algunos aspirantes hablan de él (el camino) como blanco, puro o líquido, otros como azul, otros como gris, verde o rojo, según sus experiencias. En realidad, sin embargo, son los nervios Sushumnā y otros, llenos de flema y otros líquidos, como ya se ha mencionado en las palabras ‘llenos de blanco, azul, gris, etc.’”
(MĀDHAVĀNANDA, 1934: 509-10). Otro intérprete del Bhāshya de Shankrāchārya, Ānandagiri, lo explicó así: “aquellas shirās (venas) que transportan vāta (aire) son rosadas (aruna), aquellas que transportan pitta (bilis) son azules, aquellas que transportan rakta (sangre) son rojas y aquellas que transportan shleshman (moco) son blancas” (DASGUPTA, 1975: 344n4). El Mundaka Upanishad II.02.06 menciona los nādīs de la siguiente manera: “Donde las venas (nādīs) se unen, como los radios del eje de la rueda de un carro» (OLIVELLE, 1998: 446 y 447). Este pasaje podría referirse a

20 El resto de la traducción de este párrafo es problemático y controvertido. Algunos traducen "hasta el pericardio" como "para todo el cuerpo", según la interpretación de Shankarāchārya.

los plexos nerviosos, tal vez ya conocidos en la fisiología hindú antigua.

Ahora bien, una mención más explícita y extensa de la nādī y la sushumnā, que nos recuerda el despertar de la Kundalinī, aparece en un upanishad posterior, el Maitri Upanishad: “La vena (nādī) llamada sushumnā, que asciende (desde el corazón hasta el bhramarandhra), sirviendo como paso del prāna, se divide dentro del paladar. A través de esta vena, cuando se une al prāna (aliento suspendido), a la sílaba sagrada OM y a la mente (absorbida en la contemplación), (el prāna) se mueve hacia arriba...” (VI.21 – MÜLLER, 1995: parte II, 320). Posteriormente, se compusieron upanishads específicamente sobre la kundalinī, como el Yogakundalinī Upanishad (Aiyar, 2003: 199-208 y 316-22; AYYANGAR, 1952: 251-78).[21] Estas nociones fisiológicas fundamentales fueron posteriormente desarrolladas y sistematizadas por los sistemas Tantra y Ayurveda (Medicina Védica). Un hecho sorprendente, conocido por pocos historiadores en Occidente, es que los indios poseían una ciencia médica altamente desarrollada en la Antigüedad, en comparación con otros pueblos contemporáneos (para más información, véase: DASGUPTA, 1975: vol. II, 273-436).

Por lo tanto, con respecto a la importancia de la medicina india antigua (Ayurveda), Surendranath. Dasgupta comentó: «...la medicina fue la más importante de las ciencias físicas desarrolladas en la antigua India; estaba directa e íntimamente ligada a la física Samkhya y Vaisheshika, y probablemente fue el origen de las especulaciones lógicas posteriormente codificadas en los Nyaya Sutras. La literatura también contiene muchas otras instrucciones éticas interesantes y revela una visión de la vida que difiere considerablemente de la que se encuentra en las obras de filosofía;

21 Dado que aún no disponemos de ediciones críticas de los Upanishads, salvo algunos pasajes aislados obtenidos mediante la comparación de unos pocos manuscritos, todas las citas anteriores, así como las que siguen, proceden de ediciones vulgatas (no críticas).

además, aborda muchos otros detalles interesantes que arrojan mucha luz sobre los métodos escolásticos de los pensadores indios. Asimismo, quienes conocen la gran importancia de la fisiología y la anatomía del Hatha Yoga y el Tantra en relación con algunas de las prácticas de Yoga de esas escuelas, sin duda estarán interesados en conocer, a modo de comparación o contraste, las especulaciones de las escuelas médicas sobre muchos puntos de interés. Sus especulaciones sobre embriología, genética y otros puntos de investigación general resultarán interesantes, incluso para un estudiante de filosofía pura» (DASGUPTA, 1975: vol. II, pág. 273).

Aunque estas obras han sufrido numerosas actualizaciones, adiciones y revisiones, la lectura de los libros fundamentales del sistema ayurvédico, el Charaka Samhita y el Sushruta Samhita, impresiona no solo al historiador de las ideas, sino también al médico moderno, quien se sorprenderá del conocimiento alcanzado por los indios incluso en la Antigüedad, ya que, dado su profundo conocimiento de fisiología, anatomía y cirugía, la práctica de la disección de cadáveres ciertamente comenzó temprano en la India. En resumen, no es descabellado concluir que las ideas tántricas sobre chakras, nādīs, prānas, idā, pingalā, sushumnā, kundalinī, etc., deben mucho a las antiguas especulaciones médicas de los indios, de las cuales los especuladores tántricos se inspiraron para una reelaboración fisiológica y la consiguiente adaptación a una doctrina soteriológica.

Etimológicamente, nādī significa el tallo tubular de cualquier planta. Con el tiempo, todo lo que en el cuerpo tiene forma tubular pasó a llamarse nādī. Por lo tanto, estrictamente hablando, según la medicina ayurvédica, las nādīs no son solo canales para conducir la energía vital (prāna), como casi todos los practicantes de yoga saben. Las nādīs también conducen rakta (sangre). Algunos autores han traducido nādīs como «nervios», tal vez suponiendo que estos tubos conducían energía nerviosa, o debido a una supuesta

similitud, o incluso identificación, con el sistema nervioso.[22] Posteriormente, esta teoría de las nādīs recibió una elaboración teórica y sistemática en la literatura médica y tántrica que, para el nivel de conocimiento de fisiología y anatomía de la época, fue extraordinaria, ya que la práctica de la disección de cadáveres comenzó tempranamente en la India.

I.11. Interpretaciones Peyorativas de la Kundalinī

Asimismo, para comprender los temas yóguicos tratados e incluso ridiculizados en algunos pasajes por George I. Gurdjieff (c. 1872-1949), un esoterista greco-armenio muy activo en la primera mitad del siglo XX, es necesario tener siempre presente la influencia de la rivalidad entre el islam y el hinduismo, que él absorbió de sus contactos con el sufismo. La energía kundalinī, tan sagrada para los yoguis y tántricos, se entendía como un órgano, más que como una energía latente, y por ello se la apodaba burlonamente "Kundabuffer", término acuñado por Gurdjieff, que combina las iniciales de kundalinī con la palabra inglesa "buffer" (amortiguador, parachoques). Así, podemos conjeturar que la intención era transmitir la idea de que este órgano Kundabuffer se instaló en el hombre para amortiguar o neutralizar los impactos necesarios para su despertar espiritual, un tema central en las enseñanzas y prácticas del Cuarto Camino, tal como se narra en su libro satírico “Los cuentos de Belcebú a su nieto: Una crítica objetivamente imparcial de la vida del hombre”.

Respecto a la implantación del órgano Kundabuffer en humanos en el pasado remoto, Gurdjieff la satirizó de la siguiente

22 El lector también encontrará la palabra nādī traducida como "río", debido a una aparente similitud ortográfica entre नाडी – nādī (tallo tubular, vena, canal de energía) y नदी – nadī (río, corriente de agua). En la literatura médica antigua, नाडी (nādī) significaba cualquier órgano tubular del cuerpo, como arteria, tráquea, vena, etc.; en otros contextos puede significar flauta, tubo o caña.

manera: “…la Alta Comisión decidió entonces, entre otras cosas, provisionalmente, implantar en la vida cotidiana de los seres de tres cerebros un órgano especial con la propiedad de que, en primer lugar, percibirían la realidad al revés y, en segundo lugar, que cada impresión repetida del exterior cristalizaría en ellos la impresión que produciría factores para evocarles sensaciones de placer y disfrute. (…) …lo hicieron crecer en los seres de tres cerebros, de una manera especial, en la base de sus columnas vertebrales, en la raíz de su cola, que también poseían en aquel entonces. (…) …Y a esto lo llamaron inicialmente ‘órgano Kundabuffer’. (…) …debes conocer las diversas manifestaciones de los seres de tres cerebros de ese planeta, no solo durante el período en que este órgano Kundabuffer existió en sus vidas, sino también durante los períodos posteriores, cuando, aunque este impresionante órgano y sus propiedades habían sido destruidos. En ellos, sin embargo, debido a muchas cosas, las consecuencias de sus causas habían comenzado a cristalizarse en sus vidas” (Gurdjieff, 1973: vol. I, 88-9).

Utilizando una metáfora sobre un líder ficticio y una comunidad imaginaria, Gurdjieff añadió más burla al Kundabuffer, atribuyendo consecuencias nefastas a aquellos dotados de este órgano maligno: «Pero, como ya he dicho, las consecuencias antes mencionadas del órgano Kundabuffer, que en aquel entonces se habían cristalizado por completo en algunos de sus súbditos, lo obligaron a emplear todo tipo de amenazas y riesgos para extraer de cada uno todo lo necesario para la grandeza de la comunidad que le había sido encomendada. (...). Los súbditos de esa comunidad, especialmente, por supuesto, aquellos en quienes ya se habían cristalizado las tristes consecuencias de las propiedades del órgano Kundabuffer, no solo dejaron de pagar al tesoro del rey Appolis lo que se les exigía, sino que ellos mismos comenzaron gradualmente a recuperar lo que se había depositado previamente» (Ibid.: 114). En primer lugar, es necesario aclarar que a Kundabuffer (Kundalinī) se le denomina erróneamente «órgano», ya que para los yoguis,

Kundalinī es una energía latente en el organismo y no un «órgano», como se analizará más adelante.

Sería extenso mencionar todas las burlas metafóricas que Gurdjieff profirió sobre Kundalinī (Kundabuffer) en su extensa obra antes mencionada; por lo tanto, nos limitaremos al enfoque más serio y didáctico del tema que se encuentra en *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*. (En Busca de lo Milagroso: Fragmentos de una Enseñanza Desconocida), una colección de conferencias de G. I. Gurdjieff recopilada por su importante discípulo, posteriormente disidente de la institución, pero no de sus ideas y prácticas, P. D. Ouspensky. De forma más didáctica, expresó su opinión sobre la kundalini de la siguiente manera: «En la llamada literatura "ocultista", probablemente ya se hayan topado con la expresión "kundalini", "el fuego de la kundalini" o "la serpiente de la kundalinī". Esta expresión se usa frecuentemente para designar una especie de fuerza extraña, presente en el ser humano y que puede despertarse. Pero ninguna de las teorías conocidas ofrece la explicación correcta de la fuerza kundalinī. A veces se la relaciona con el sexo, con la energía sexual, es decir, con la idea de la posibilidad de usar la energía sexual para otros fines. Este último punto es completamente erróneo, porque la kundalinī puede estar en cualquier cosa. Y, sobre todo, la kundalinī no es algo deseable ni útil para el desarrollo del ser humano. Es muy curioso cómo estos ocultistas se han apropiado de la palabra, pero han alterado completamente su significado, y de algo terrible y muy peligroso, la han transformado en algo esperanzador y deseado, como algo bendito». En realidad, la kundalinī es el poder de la imaginación, el poder de la fantasía, que suplanta la función real. Cuando un hombre sueña en vez de actuar, cuando sus sueños sustituyen a la realidad, cuando se imagina ser un águila, un león o un mago, es la fuerza de la kundalinī la que actúa en él. La kundalinī puede actuar en todos los centros (psicológicos) y, con su ayuda, todos los centros pueden satisfacerse con la imaginación en lugar de la realidad. Una oveja que se cree león o mago vive bajo el poder de la

kundalinī. La kundalinī es una fuerza que se implanta en los hombres para mantenerlos en su estado actual. (…) La kundalinī es una fuerza que los mantiene en un estado hipnótico. El despertar para el hombre significa ser deshipnotizado" (Ouspensky, 1957: 220).

Además, otro factor que complica la situación, sumado a las divergencias en los textos sánscritos originales, es la discrepancia en las traducciones a las lenguas contemporáneas. Algunos traductores buscan utilizar términos modernos y, a veces, lenguaje científico, con la intención de dar un carácter contemporáneo y científico a los temas antiguos del Yoga. De manera más evidente, encontramos comparaciones y correspondencias entre el conocimiento fisiológico actual sobre el sistema nervioso y la fisiología sobrenatural imaginativa del Yoga en traducciones de obras antiguas compuestas en la Antigüedad o la Edad Media. El uso apresurado de términos contemporáneos lleva a algunos traductores a cometer anacronismos en sus traducciones, como menciones de ideas y objetos que no existían en el pasado. Por ejemplo, la traducción del término sánscrito antiguo विद्या (vidyā) como "Ciencia" resulta problemática, dadas las transformaciones que el concepto de Ciencia ha experimentado a lo largo de los siglos. Por ello, abundan libros y artículos con títulos como "La Ciencia del Yoga", "La Ciencia del Prānayāma", etc. Así pues, lo que se entiende por ciencia hoy en día es muy diferente de la idea de ciencia que tenían los antiguos hindúes. Al traducir vidyā como ciencia, se induce al lector o al oyente a creer que el conocimiento de las especulaciones primitivas de los antiguos hindúes era similar al de la ciencia moderna, con todos sus innumerables descubrimientos posteriores, con toda la instrumentación tecnológica actual, con los mismos laboratorios sofisticados, con el mismo rigor metodológico, etc. Así, se induce al lector moderno a creer que los antiguos hindúes conocían el Big Bang, los agujeros negros, el ADN, la mecánica cuántica, las células madre, la energía oscura, el genoma, la teoría de la relatividad, etc., especialmente

cuando se utiliza la traducción «Ciencia del Todo», muy frecuente en libros hindúes y esotéricos.

Otro ejemplo problemático es el uso frecuente del término «Filosofía» para traducir o interpretar lo que, según la concepción actual, es pura especulación de los antiguos. Por lo tanto, muchos traductores e intérpretes de textos hindúes antiguos confunden «Filosofía» con «Especulación», generalmente al traducir el término दर्शन (Darshana), que literalmente significa «visión» o «percepción», y que, por consiguiente, se traduce mejor como «cosmovisión» resultante de la especulación y la conjetura. Tradicionalmente, el término se atribuye a los Seis Sistemas Especulativos Hindúes (Nyāya, Vaisheshika, Sāmkhya, Yoga, Mīmānsa y Vedānta). Así, es común encontrar libros y artículos titulados «Filosofía India», que con mayor precisión se denominarían «Especulación India», ya que contienen muy poco debate, y el debate es inseparable de la Filosofía. Sabemos que la Filosofía es una práctica que ha experimentado muchos cambios en su concepto a lo largo de los siglos; era de una manera en la Grecia Clásica, diferente en la Edad Media, distinta en la Edad Moderna e incluso más diferente en la Edad Contemporánea. Por lo tanto, la filosofía actual difiere mucho de lo que especulaban los antiguos hindúes. Finalmente, con estas traducciones anacrónicas, las interpretaciones inevitablemente varían de un autor a otro, así como de un maestro a otro.

Volviendo al tema de Kundalini, y tratando de extraer lo más consensuado entre autores y practicantes, la identificación de kundalinī con la imaginación, como señaló Gurdjieff, es inexistente en los textos tántricos y de yoga, como veremos, porque kundalinī es, estrictamente hablando, lo opuesto a la imaginación o a soñar despierto, ya que se requiere un control absoluto y un silencio total de los pensamientos para despertarla: Dijo: “En realidad, kundalinī es el poder de la imaginación, el poder de la fantasía, que toma el lugar de la función real. Cuando un hombre sueña en vez de actuar, cuando sus sueños toman el lugar de la realidad, cuando un hombre se imagina a sí mismo como un águila, un león o un mago, es la

fuerza de kundalinī la que actúa en él". Y más adelante, un ejemplo cómico: "una oveja que se cree león o mago vive bajo el poder de kundalinī". Ahora bien, una oveja que se imagina ser un león o un mago necesitaría un cerebro humano, con una corteza frontal desarrollada, ya que el cerebro de una oveja no posee esta región cerebral desarrollada. Lo que hizo Gurdjieff fue confundir kundalinī con la asociación de prana con chitta, lo que causa la चित्तवृत्ति – chittavrtti (modificación mental, desviación de la atención, operación mental o transformación del pensamiento). Patanjali definió el Yoga de la siguiente manera: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः – yogashchittavrttinirodhah (Yoga Sūtra, I.02), es decir, el Yoga es la "supresión de modificaciones mentales". En otras palabras, el logro de la concentración total para alcanzar समाधि – samādhi (trance). Gurdjieff confundió la inseparable asociación entre la energía prāna y chitt (mente). El Hatha Yoga Pradipika (II.02) afirma que "cuando el prana se mueve, la chitta (fuerza mental) también se mueve. Cuando el prāna permanece quieto, la chitta también permanece quieta. Mediante esta firmeza del prana, el yogui alcanza la firmeza y, por lo tanto, retiene el vāyu (aire)". Swami Muktibodhānanda lo explicó así: "El prāna y la mente están intrínsecamente ligados. El movimiento de uno implica el movimiento del otro" (Muktibodhānanda, 2006: 150). B. K. S. Iyengar escribió: "Chitta y prāna están en constante asociación. Donde existe chitta, también está presente prāna, y donde está prāna, también está presente chitta. La chitta (mente) es como un vehículo impulsado por dos fuerzas poderosas, prāna y vāsanā (deseos). Se mueve (la mente) en la dirección de la fuerza más poderosa. (...). Si prevalece el control de la respiración (prāna), entonces los deseos se controlan, los sentidos se mantienen bajo control y la mente se calma" (Iyengar, 1993: 13). En otras palabras, cuando prāna (respiración) se agita, por ejemplo, por una respiración irregular o un esfuerzo físico excesivo, la mente también se agita, y cuando la mente se agita, por ejemplo, por alguna razón emocional o nerviosa, prāna (respiración) también se agita. Cuando dormimos, la frecuencia respiratoria disminuye considerablemente.

Gurdjieff también dijo: «Cuando un hombre se imagina ser un águila, un león o un mago, es la fuerza kundalinī la que actúa en su interior». Más precisamente, esto no es imaginación, sino ilusión. La imaginación no es exactamente lo mismo que la ilusión, porque la imaginación es una experiencia más completa y tiene un aspecto beneficioso: la creatividad. No hay creatividad sin imaginación; una necesita de la otra. En cambio, la ilusión es «la convicción errónea basada en conclusiones falsas extraídas de datos de la realidad externa». Esta experiencia puede incluir la imaginación, pero la experiencia de la imaginación es más completa que la de la ilusión. Quien crea un invento verdaderamente notable y útil necesitó imaginación para crearlo, pero no necesitaba estar engañado. En resumen, como enseñan los yoguis, para despertar la kundalinī es absolutamente necesario suprimir el movimiento de la mente (chittavrtti) y, por consiguiente, la imaginación; por lo tanto, lo opuesto a lo que Gurdjieff «imaginó».

I.12. El Suicidio Mediante el Despertar de la Kundalinī

Incluso las diosas se suicidan. El suicidio más conocido en la mitología hindú es el de la diosa सतो - Satī, una de las esposas del dios Shiva, quien, tras ser humillada por el malvado Daksha, deseo quitarse la vida. El suicidio se llevó a cabo con el fuego resultante del despertar de la Kundalinī. Este episodio se narra en el Shiva Purāna (Rudrasamhitā, XXX.4-08) y en el Bhāgavata Purāna (IV.04.25-7). A continuación, se reproduce este episodio tal como se narra en el Shiva Purāna:

Versos 4-5. Con el rostro impasible, ella (Sati) equilibró los vientos (respiraciones) prāna y apāna. Luego, elevó el viento udāna (respiración) desde la región del ombligo, lo fijó en la región del corazón, lo llevó hasta la garganta y, finalmente, lo fijó en la región entre las cejas.

Versos 6-7. Ella deseaba deshacerse de su cuerpo debido a su odio hacia Daksha. Deseaba quemarlo y conservar el aliento puro

mediante la práctica del yoga. En esta postura, recordaba los pies de su señor y nada más.
Verso 8. Su cuerpo, liberado de sus pecados, entró en el fuego yóguico y se redujo a cenizas (...), según su propia voluntad. Observe el ascenso de la energía kundalinī a través de los chakras del ombligo (manipura), el corazón (anahata), la garganta (vishuda) y, finalmente, el que se encuentra entre las cejas (ajna). El Bhāgavata Purāna IV, 04.27 añade: «...y su cuerpo pronto fue consumido por las llamas producidas por su samādhi (concentración yóguica)».

Este episodio mitológico inspiró la creación de uno de los sacrificios más repugnantes del hinduismo, conocido como el "Sacrificio de Satī", en el que la viuda se arroja a la pira funeraria de su esposo recién fallecido, suicidándose, si bien la motivación y las circunstancias son diferentes. Durante la ocupación británica de la India, los colonizadores británicos se escandalizaron ante este sacrificio perverso. Actualmente, esta práctica está prohibida en la India, aunque en las últimas décadas se han producido algunos casos de incumplimiento, que son noticia en prácticamente todos los periódicos del mundo (para más información, véase: BOTELHO, 2015).

I.13. Prácticas Auxiliares Obscenas en el Despertar de la Kundalinī

Según algunos textos de Hatha Yoga y Tantra, la energía interna puede activarse no solo mediante prácticas modestas como prānayāma, mantra, pratyahara, dhyāna, samādhi y mudrās, sino también mediante prácticas desvergonzadas y poco saludables. En la tradición del Hatha Yoga, la extraña práctica sexual (maithuna), conocida como Vajrolimudrā, se prescribe como uno de los mudrās que ayudan al despertar de la kundalinī. Hatharatnāvalī II.76 menciona que "El despertar de la kundalinī, la purificación de todos los nādīs y el equilibrio de apāna y prāna se logran mediante Vajroli

(mudrā)" (REDDY, 1982: 46). Por lo tanto, esta práctica sexual se incluye entre los mudrās.

Esta extraña práctica sexual, extraña porque no es una práctica sexual común con solo penetración vaginal (maithuna), sino más bien adaptada para los ejercicios de Hathayoga, se describe en Hathayogapradipika III.84-91, en Shivasamhitā IV.78-92 y más extensamente en Hatharatnavalī II.74-105. De ahí la importancia de esta extraña práctica en la disciplina para despertar la kundalinī. Las descripciones en estos textos no son del todo claras; algunos pasajes son oscuros y otros incompletos, debido a la naturaleza secreta de esta práctica, cuya instrucción se imparte personalmente de gurú a discípulo. Sin embargo, incluso sin esta instrucción personal, es posible percibir el carácter obsceno, tortuoso y malsano de las publicaciones que incluyen Vajroli. Por lo tanto, debido a su obscenidad, algunas ediciones y traducciones omiten este pasaje, alegando que se trata de una instrucción secreta. Aun así, con las reproducciones a continuación de la descripción de esta práctica obscena e insalubre (mudrā), el lector puede juzgar si merece mantenerse en secreto o descartarse debido a su obscenidad.

Vajroli (वज्रोलि) o vajrolimudrā (वज्रोलिमुद्रा) se refiere a la extraña práctica de la succión uretral, con el fin de succionar los fluidos sexuales combinados, es decir, el semen (bindu) de los hombres y el flujo menstrual (rajas) de las mujeres, durante el coito (maithuna), una práctica que se entiende como beneficiosa para el progreso espiritual del practicante.[23] El término deriva del sustantivo sánscrito vajra (rayo). Algunos intérpretes contemporáneos explican que, en el contexto del Hatha Yoga, el término se refiere al vajra nādī, un canal ubicado dentro de la columna vertebral, más específicamente, dentro del sushumnā nādī, que conduce una energía vital que controla el sistema urogenital (el sistema que controla los sistemas urinario y reproductivo). Sin embargo, esta

23 Una descripción algo diferente a la presentada aquí la de Swami Sivananda de Rishikesh en Kundalinī Yoga, véase: SIVANANDA, 1980: 141-4.

explicación aún carece de fundamento científico, ya que no tenemos pruebas de la existencia de estos canales y energías, como veremos más adelante. Otras prácticas repugnantes asociadas a esta, también descritas en los textos de la tradición del Hatha Yoga, son beber la propia orina, comer la propia saliva como alimento, succionar el propio semen que fluye de la vagina de la mujer después de la penetración, y quienes consumen dhātus (elementos y secreciones corporales): jugo gástrico, sangre, carne cruda, grasa, hueso, médula, semen, etc.

A continuación se reproduce el pasaje donde se describe a Vajroli en el Hatharatnāvalī:

II.74. Ahora hablaré sobre Vajroli, que todos los yogis mantienen en secreto. El proceso secreto de esta práctica no debe revelarse a personas no preparadas.

II.75. A quien el gurú sienta que es su propio prāna,[24] de hecho, se le debe comunicar (a la persona preparada). No debe transmitirse ni siquiera al propio hijo sin la tradición del gurú (maestro) y el sishya (discípulo).

II.76. El despertar de la kundali (kundalinī), la purificación de todos los nādīs y el equilibrio de apāna y prāna (energías internas) se realizan a través de Vajroli (mudrā).
II.77. Estoy hablando del proceso de práctica según la tradición. hombres y mujeres deben comprenderlo con gran intelecto.
Comentario en prosa: Se debe sostener un tubo, por cuyo interior se pueda soplar, frente a la uretra, e insertar otro tubo en ella. Al inicio de la práctica, se deben unir los extremos de ambos tubos.

A continuación, se describen las características del tubo por el que se puede soplar. Después, se describe el tubo que se debe usar para soplar entre ellos.

24 Una forma metafórica de decir que alguien está preparado para recibir algo muy valioso.

II.78. Puede ser de oro, plata, cobre o hierro. Debe estar fabricado con cuidado para que se pueda soplar a través de él.

II.79. Debe tener veinte ángulos de largo (vishatyanguladīrgha)[25] y ser delgado, y al principio redondo y pequeño. Es similar al tubo de cola que los practicantes de Hatha Yoga pueden usar fácilmente para soplar. Este tubo debe insertarse en la uretra con esfuerzo. Luego, debe soplarse de manera que el aire pueda pasar fácilmente.

II.80. El practicante debe, con esfuerzo, soplar en la uretra a través del tubo prescrito. Esto debe repetirse para asegurar el paso del aire.

Nota: Aquí se hace referencia a que el procedimiento es un proceso de limpieza, como otras kriyas en Hatha Yoga. El objetivo de este procedimiento parece ser eliminar cualquier irritación que pueda acumularse en la uretra y actuar como una excitación sexual constante.

II.81. Si el tubo es de hierba verde, el paso del aire no será suficiente. Si el paso del aire no es importante, se puede usar el tubo de hierba verde.

25 Angula (अङ्गुल) en sánscrito significa "pulgar", por lo tanto, es la medida que corresponde al ancho de un pulgar. Sin embargo, no hay consenso sobre su equivalente en pulgadas; podría ser 0,66 pulgadas (1,67 cm) o 0,41 pulgadas (1,05 cm), que corresponden a 33,4 cm y 21 cm respectivamente.

II.83. Este tubo debe pesar tres palmas (tripala)[26] y medir doce ángulos (dwardashāngula)[27] de largo. Debe tener forma de paraguas, ser liso, brillante y suave.[28]
II.84. Debe insertar este tubo (nāla) en la uretra por un instante sin temor. Esto le dará estabilidad y fuerza al pene, además de aumentar el semen.

II.85. Un tubo de oro, muy suave, parecido a un paraguas, con tres pesas y de longitud vitasti[29], debe insertarse en la uretra con esfuerzo para ensanchar (la abertura del pene), fortaleciéndolo así.

II. 86 y 87. Tras expulsar el aire, el tubo debe retirarse con esfuerzo, guardándolo en un lugar secreto. Una bella dama se tumba en posición supina[30] y desnuda, y él se desviste. Él se acuesta sobre ella y ambos practican kumbhaka (retención de la respiración).

II.88. Abrazándose fuertemente, él introduce su pene (linga) en la vagina (yoni). Luego, se besan y emiten sonidos.[31]

II.89. Se rascan con las uñas y se hacen gestos hasta sudar. Luego, el bindu que sale del órgano femenino de la mujer debe ser succionado (a través del pene) mediante la práctica constante.

---

26 Esta es una medida utilizada por los orfebres en la India. Un pala (पल) pesa 48 gramos, por lo tanto, tres palas son 144 gramos.
27 El verso II.79 menciona una longitud de veinte ángulos (vishatyanguladīrgha).
28 Es imposible encontrar un tubo hecho de metal blando.
29 La unidad de medida que corresponde a 12 ángulos (12 pulgares), otras fuentes afirman que es la distancia desde la punta del pulgar hasta la punta del dedo meñique, es decir, un palmo.
30 Esta es la posición en la que te tumba boca arriba.
31 Swami Sivananda de Rishikesh observó que "Para practicar esto (vajrolī mudrā) no hay absolutamente ninguna necesidad de una mujer ni de ninguna relación sexual" (SIVANANDA, 1980: 143). Según él, el objetivo de esta práctica es mantener el Brahmacharya (celibato).

II.90. Si el bindu (semen) ha comenzado a secretarse en el órgano masculino, debe recuperarse retirándolo hacia arriba, y de esta manera, al conservar su propio bindu (semen), el yogui vence a la muerte.

II.91. La muerte llega debido a la pérdida del bindu (semen). Al preservar este bindu, el practicante alcanza la longevidad. Esto se logra controlando la propia chitta (mente), ya que el semen es la fuerza vital.
II.92. Sin embargo, el semen, al igual que la chitta (mente), debe preservarse con esfuerzo. El practicante debe amar mentalmente solo a la mujer con quien practica vajroli.

II.93. En los órganos reproductores femeninos, el rajas (fluido menstrual) es permanente; el rajas debe preservarse durante la menstruación, al igual que el bindu (semen).

II.94. En el momento propicio para la concepción, cuando el semen puro entra en la yoni (vagina), el ovario de la mujer se une al semen debido al viento.
II.95. La duración de la vida, el karma, la riqueza y la educación se fijan en el momento de la concepción, cuando el feto está en el útero.

A continuación, se describe gradualmente el proceso de esta práctica para las mujeres.

II.100. Sosteniendo el pene (linga) con las manos, la parte superior (el glande) debe insertarse en el órgano genital femenino. Mientras la parte superior del pene esté dentro (de la vagina), las mujeres deben practicar este vajroli.
II.101. Después, si es posible, debe extraer el rajas (flujo menstrual). La vacuidad en su cuerpo se mueve como el bindu (para las

mujeres).

II.102. Este bindu y rajas, producidos en el cuerpo, deben mezclarse mediante la práctica del yoga vajroli para alcanzar el éxito en el yoga.

II.103. Una mujer que desconoce las enseñanzas (shastras) del yoga no debe practicar vajroli. Este yoga se recomienda para yogis piadosos y valientes que poseen una profunda comprensión de la realidad.

II.104. (...) Este yoga es auspicioso entre todos los yogas.

II.105. Así, este gran yoga ofrece placer y liberación. Al preservar el bindu (semen), el cuerpo del yogui se vuelve fragante.

A continuación, la descripción de la práctica de vajrolī en Hathayogapradīpikā.

अथ वज्रोली
स्वेच्छया वतर्मानोऽप योगोक्तैनर्यमैवर्ना । वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धभाजनम्॥ ८३॥
atha vajrolī
svecchayā vartamāno'pi yogoktairniyamairvinā | vajrolīṁ yo vijānāti sa yogī siddhibhājanam || 83 ||

Ahora, vajrolīmudrā, el gesto adamantino
III:83. Vajrolīmudrā: Incluso aquellos que llevan una vida desordenada, sin observar las disciplinas prescritas en el Yoga, pueden desarrollar siddhis, poderes sobrenaturales, al dominar vajrolīmudrā.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुलर्भं यस्य कस्यि चत् । क्षी रं चै कं द्वितीयं तु नारी च वशवितर् नी ॥ ८४॥

tatra vastudvayaṁ vakṣye durlabhaṁ yasya kasyacit | kṣīraṁ caikaṁ dvitīyaṁ tu nārī ca vaśavartinī || 84 ||
III:84. Para esta práctica son necesarias dos cosas difíciles de conseguir: leche (en el momento preciso) y una mujer dispuesta (para practicar junto con el hombre).

मेहनेन शनैः सम्यगूध्वार्कु ञ्चनमभ्यसेत् । पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धमाप्नुयात् ॥ ८५॥
mehanena śanaiḥ samyagūrdhvākuñcanamabhyaset |
puruṣo'pyathavā nārī vajrolīsiddhimāpnuyāt || 85 ||
III:85. Al succionar el semen eyaculado durante el coito [maithuṇā], tanto en hombres como en mujeres, se obtiene el éxito en la práctica de vajrolī.

यत्नतः शस्तनालेन फू त्कारं वज्रकन्दरे । शनैः शनैः प्रकु वीर्त वायुसंचारकारणात् ॥ ८६॥
yatnataḥ śastanālena phūtkāraṁ vajrakandare | śanaiḥ śanaiḥ prakurvīta vāyusaṁcārakāraṇāt || 86 ||
Vajrolīmudrā: la técnica. II:86 II:
III.86 Con cuidado, se sopla aire a presión en el pene con la ayuda de un tubo (insertado en la uretra) para permitir el paso del aire (en el interior).
Nota: Se inserta un catéter delgado de 30 cm (12 pulgadas) de largo en la uretra, aumentando gradualmente la profundidad de la inserción 2,5 cm (una pulgada) por día, hasta alcanzar los 25 cm (10 pulgadas), dejando una extensión de 5 cm (2 pulgadas) fuera, la cual se dobla hacia arriba. A continuación, se inserta un tubo más delgado dentro del anterior y se sopla suavemente para abrir el conducto. Luego, realizando nauli o uḍḍīyānabandha, se continúa absorbiendo agua a través del tubo y, progresivamente, líquidos cada vez más densos hasta que, finalmente, se extrae el semen, primero con la ayuda de la sonda y luego sin ella. Para tener éxito en esta práctica, es necesario controlar la respiración y dominar igualmente khecarī mudrā.

नारीभगे पदिद्बन्दुमभ्यासेनोध्वर्माहरेत् । चि लतं च निजं बिन्दुमूध्वर्माकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७॥
nārībhage padadbindumabhyāsenordhvamāharet | chilataṁ ca nijaṁ bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayet || 87 ||
III:87. El bindu que está a punto de ser eyaculado en la vagina de la mujer debe ser absorbido con la ayuda de vajrolīmudrā; si la eyaculación ya ha ocurrido, el bindu debe reabsorberse junto con los fluidos vaginales para conservarlo.
Nota: Durante la eyaculación, la uretra experimenta contracciones espasmódicas, reflejas e incontrolables que expulsan el semen; vajrolīmudrā reduce la probabilidad de eyaculación al disminuir la sensibilidad de las terminaciones nerviosas de la uretra, lo que reduce el reflejo eyaculatorio sin alterar el deseo sexual.

संरक्षयिद्बन्दु जयित योगिवत । मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ८८॥
evaṁ saṁrakṣayedbinduṁ jayati yogavit | maraṇaṁ bindupātena jīvanaṁ bindudhāraṇāt || 88 ||
III:88. De esta manera, el yogui preserva su bindu y vence la muerte. Cuando el bindu se desperdicia, la muerte llega a su debido tiempo, pero quien lo conserva vive una larga vida.
सुगन्धो यिोगनो देहेजायतिबन्दधारणात् । याविद्बन्दः स्थिरो देहेतावत्कालभयंकुतः ॥ ८९॥
sugandho yogino dehe jāyate bindudhāraṇāt | yāvadbinduḥ sthiro dehetāvatkālabhayaṁ kutaḥ || 89 || III:89.
III.89. Al retener el bindu con la ayuda de vajrolīmudrā, el cuerpo del yogui emana un aroma agradable. Mientras el bindu se mantenga en el cuerpo, no temerá a la muerte.
Nota: Vajrolī fortalece los testículos y tonifica las gónadas, lo que aumenta el vigor y la virilidad, mientras que el aumento en la producción de hormonas masculinas rejuvenece el cuerpo.

चि त्ता यत्तं नृणांशुक्रं शुक्रायत्तंच जिीवतम्। Más información ॥ ९० ॥
cittāyattaṁ nṝṇāṁ śukraṁ śukrāyattaṁ ca jīvitam | tasmācchukraṁ manaścaiva rakṣaṇīyaṁ Prayatnataḥ || 90 ||

III:90. El bindu de los hombres está bajo el control de la mente, y la vida depende del bindu. Por lo tanto, la mente y el bindu deben ser protegidos por todos los medios.

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिंदु च रक्षयेत्। मेढ्रणाकषर्येदुर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगिवत्॥ ९१॥
ṛtumatyā rajo'pyevaṁ nijaṁ binduṁ ca rakṣhyet |
meḍhreṇākarṣayedūrdhvaṁ samyagabhyāsayogavit || 91 ||
III:91. Quien domine esta práctica absorberá completamente, a través del pene, el semen expulsado junto con los fluidos vaginales de la mujer con la que tenga relaciones sexuales.

अथ सहजोलः सहजोलश्चामरिोलवर्ज्रोल्या भेद एकतः । जलेसुभस्म निक्षप्य दग्धगोमयसम्भवम्॥ ९२॥
atha sahajoliḥ sahajoliścāmarolirvajrolyā bheda ekataḥ |
jalesubhasma nikṣipya dagdhagomayasambhavam || 92 ||
Sahajolīmudrā, el gesto espontáneo.
III:92. Sahajolī y amarolī son diferentes variaciones de vajrolī. Es necesario, posteriormente, esparcir (sobre ciertas partes del cuerpo) agua mezclada con cenizas de estiércol quemado.

Nota: En la preparación de bhasma o vibhūti, el estiércol se somete a un largo proceso de purificación, cuyo resultado es una ceniza muy fina y aromática. El uso de cenizas sagradas en diferentes partes del cuerpo, como la frente, el pecho, los brazos y las piernas, es parte integral de las prácticas de yoga tántrico, así como del culto śaiva. Bhasma es un símbolo de desapego del cuerpo físico y de la presencia inmutable del Ser, que trasciende la muerte del cuerpo. El signo más visible del uso de cenizas es el tripundra, una marca de tres líneas horizontales que los devotos llevan en la frente, que representa los tres aspectos del poder de lo Ilimitado: voluntad (icchāśakti), conocimiento (jñānaśakti) y acción. (kriyāśakti).

वज्रोलीमैथुनादध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम्। आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात्॥ 93॥
vajrolīmaithunādūrdhvaṁ strīpuṁsoḥ svāṅgalepanam | āsīnayoḥ sukhenaiva muktavyāpārayoḥ kṣaṇāt || 93 ||
III:93. Después de practicar vajrolī durante el acto sexual, una vez finalizada la actividad, el hombre y la mujer, sentados cómodamente, deben frotar las partes más nobles de sus cuerpos (cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos) con esta mezcla.

सहजोलिरयंप्रोक्ता श्रद्धेया योगिभः सदा । अयंशुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तदः ॥ ९४॥
sahajoliriyaṁ proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā | ayaṁ śubhakaro yogo bhogayukto'pi muktidaḥ || 94 ||
III:94. Esto se llama sahajolī y los yogis deben disfrutarlo, ya que es un proceso beneficioso que proporciona liberación a través de la experiencia sensual.

अयंयोगः पुण्यवतांधीराणांतत्त्वदिशर्नाम्। निमर्त्सराणांविसध्येन्न तुमत्सरशिालनाम्॥ ९५॥
ayaṁ yogaḥ puṇyavatāṁ dhīrāṇāṁ tattvadarśinām | nirmatsarāṇāṁ vai sidhyenna tu matsaraśālinām || 95 ||
III:95. Esta técnica solo la dominan las personas virtuosas y valientes, que conocen la verdad y no sienten envidia alguna.

I.14. Repugnantes Prácticas Preparatorias para el Despertar de Kundalinī

Hathayoga Pradipika III.96-103:
अथ अमरोली पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निसारतयान्त्यधाराम्। निषेव्यतेशीतलमध्यधारा का पिा लके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६॥

atha amarolī pittolbaṇatvātprathamāmbudhārāṁ vihāya niḥsāratayāntyadhārām | niṣevyate śītalamadhyadhārā kāpālike khaṇḍamate'marolī || 96 ||
Amarolīmudrā, el gesto perfecto.
III:96. Amarolīmudrā: según la doctrina secreta de los Kapālikas, amarolī consiste en beber la propia orina, amari, una vez fría, desechando el primer chorro, porque contiene exceso de bilis, y la porción final, porque es demasiado líquida.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यंकुवन्दनि दने। वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यक्सामरोलीति कथ्यते॥ ९७॥
amarīṁ yaḥ pibennityaṁ nasyaṁ kurvandine cenar |
vajrolīmabhyasetsamyaksāmarolīti kathyate || 97 ||
III:97. Quien bebe amari, lo huele y practica vajrolī diariamente se llama practicante de amarolī.[32]

अभ्यासान्ननिःसृतांचान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत्। धारयेदत्तमाङ्गेषु दव्यदृष्टिः प्रजायते॥ ९८॥
abhyāsānniḥsṛtāṁ cāndrīṁ vibhūtyā saha miśrayet |
dhārayeduttamāṅgeṣu divyadṛṣṭiḥ prajāyate || 98 ||

Vajrolī para el yoginī.
III:98. Tras la práctica de vajrolī, se mezclan cenizas con bindu (semen), y esta mezcla se frota sobre las partes nobles del cuerpo, obteniendo así la visión divina.

पुंसो बिन्दु [illegible]म्यगभ्यासपाटवात्। यिद नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सिाप यिोगनी ॥ ९९॥
puṁso binduṁ samākuñcya samyagabhyāsapāṭavāt | yadi nārī rajo rakṣedvajrolyā sāpi yoginī || 99 ||
III:99. Si una mujer la practica lo suficiente como para dominar esta técnica, si es capaz de absorber el bindu del hombre y retenerlo dentro de sí misma por medio de vajrolī, se convertirá en una yoginī.

32 Este verso se repite textualmente en el Yogatattwa Upanishad 128.

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छित न संशयः । तस्याः शरीरेनादश्च बिंदुतामेव गच्छित ॥ १००॥
tasyāḥ kiṁcidrajo nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ | tasyāḥ śarīre nādaśca bindutāmeva gacchati || 100 ||
III:100. [Así,] sin duda, se evita la pérdida de la mínima cantidad de flujo vital femenino. En el cuerpo [de al yoginī], el nāḍa se transmuta en bindu.

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ । वज्रोल्य्अभ्यासयोगेन सर्वसिद्धं प्रयच्छतः ॥ १०१॥
sa bindustadrajaścaiva ekībhūya svadehagau |
vajrolyabhyāsayogena sarvasiddhiṁ Prayacchataḥ || 101 ||
III:101. Si el semen (bindu) y el fluido femenino (rājas) permanecen unidos dentro del cuerpo a través de vajrolī, se alcanzarán todos los tipos de siddhis.

रक्षेदाकुञ्चनादुर्ध्वं या रजः सा हि यिोगनी । अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेदध्रुवम्॥ १०२॥
rakṣedākuñcanādūrdhvaṁ yā rajaḥ sā hola yoginī | atītānāgataṁ vetti khecarī ca bhaveddhruvam || 102 ||
III:102. Un yoginī que preserva sus rājas mediante la activación ascendente puede conocer el pasado y el futuro y alcanzar la perfección en khecarī.

देहिसिद्धं च लभतेवज्रोल्य्अभ्यासयोगतः । अयंपुण्यकरो योगो भोगेभुक्तेऽपि मिुक्तदः ॥ १०३॥
dehasiddhiṁ ca labhate vajrolyabhyāsayogataḥ | ayaṁ puṇyakaro yogo bhoge bhukte’pi muktidaḥ || 103 ||
Conclusión.
III:103. Mediante la práctica de vajrolī se obtiene la perfección del cuerpo (belleza, gracia y fuerza); Este tipo de Yoga proporciona mérito y, aunque coexiste con la experiencia sensual, conduce a la liberación, mokṣa.

El Yogatattwa Upanishad (126-8) menciona la práctica de vajrolī de la siguiente manera: "... El yogui que practica vajrolī regularmente, es capaz de alcanzar los siddhis. (...) Conoce el pasado[33] y ciertamente puede viajar a través del aire" (126-7). Quien bebe su amarī (orina)[34] haciéndolo (kurvat) por la nariz (nasa) diariamente y practica vajrolī regularmente, entonces es considerado un practicante de amarolī..." (128).[35]

---

33 Algunas traducciones incluyen "pasado y futuro", pero la palabra sánscrita que corresponde al término "futuro" no aparece en los textos sánscritos consultados.

34 अमरीं (amarī) tiene otros significados; aquí se usa en el sentido de "orina", para situarlo en el contexto de la práctica de vajrolī. Otros traductores la traducen como "néctar" (ejemplo: AIYAR, 2003: 153).

35 Amarolī (अमरोली) es el nombre de un mudrā (técnica de yoga) que se practica de la siguiente manera: tras desechar el primer chorro de agua por su calor excesivo y el último por ser inútil, [el yogui] debe usar el chorro del medio, que es frío. En la secta Khaṇḍakāpālika, esto se llama Amarolī. Si bebe regularmente el [chorro del medio llamado] amarī, lo huele todos los días y practica correctamente el mudrā vajrolī [para aspirarlo por la uretra], se le llama amarolī. Debe mezclar el fluido lunar que se emite debido a [esta] práctica con cenizas y [luego] colocarlo en la parte superior del cuerpo (es decir, cabeza, ojos, hombros, garganta, pecho, brazos, etc.). [Como resultado], surge la visión divina. T. R. Srinivasa Ayyangar lo explicó de esta manera: "Vajrolī consiste en conectar la cabeza del pene a una copa de bronce con leche de vaca, succionar la leche y verterla, y practicar esto repetidamente, luego verter el semen en la vagina de la mujer y succionarlo con la sanita (sangre) expulsada por ella" (AYYANGAR, 1952: 321). Swami Muktibodhananda lo explicó así: "...hay siete prácticas de vajrolī. La práctica implica años de preparación, que comienza con la simple contracción de los músculos urogenitales y luego con la succión de fluidos. Solo después de completar la sexta práctica puede el yogui intentar con éxito la séptima, que es la práctica incluida en maithuna (relación sexual). A través de esta práctica de vajrolī, la energía sexual, las hormonas y las secreciones se reasimilan en el cuerpo. Su resultado es la unión de los polos negativo y positivo de la energía dentro del propio cuerpo" (MUKTIBODHANANDA,

Segunda parte

II.1. Los Siddhis (Poderes Sobrenaturales)

II.1.1. En los Yoga Sūtras de Patānjali

Los textos hindúes hacen innumerables promesas utópicas sobre los maravillosos resultados que se derivan de la práctica del yoga. Los poderes sobrenaturales más conocidos y mencionados son los llamados सिद्धयः (siddhis). Los que se mencionan con mayor frecuencia son los अष्टसिद्धि (ashatasiddhis), los Ocho Poderes Sobrenaturales. Las definiciones de cada uno de estos siddhis varían de un texto o comentario a otro. Las definiciones más seguidas son las del comentario Yogabhashya de Vyāsa (siglo VII e. c.) y del subcomentario Tattwavāisharadī de Vāchaspati Mishra (siglo IX e. c..) sobre el aforismo III.44 (o III.45)[36] de los Yogasūtras de Patānjali. Los poderes se definen en los comentarios de la siguiente manera:

1. tatra animā bhavatyanu – Animā (disminución) es volverse tan pequeño como un átomo (anu).
2. laghimā laghurbhavati – Laghimā[37] (ligereza) es volverse ligero (laghu).

2006: 370). Otra descripción breve, pero también repugnante, aparece en Haṭhapradīpikā III.96-8.

36 Algunas ediciones ubican este aforismo en III.45 (ejemplos: WOODS, 1977: 278 y BRYANT, 2009: 461-2).

37 En contraste con Laguimā (ligereza), algunas listas de siddhis incluyen गरिमा - Garīmā (la capacidad de hacer que el cuerpo sea muy pesado), por ejemplo: Amanaska I.70 (BIRCH, 2013: 245).

3. mahimā mahānbhavati – Mahimā (aumento) es volverse grande (mahan).

4. praptirangulyagrenāpih sprshati chandramasam – Prapti (alcance): toca la luna con la punta de su dedo (anghula).

5. prākāmyamicchanabhighātah bhūmā vrmajjati nimajjati yathodake – Prākāmya (libertad de voluntad): la voluntad por la cual se hunde en la tierra (bhūman) y se eleva como en el agua (udaka).

6. vashitwam bhūtabhautikeshu
vashībhavatyabashyashchānyeshām – Vashitwa (control): adquiere dominio sobre todos los elementos y sobre los poderes elementales, y no está sujeto al control de otros (anya).

7. īshitwam tesham prabhavāpyavyuhānāmīshte – Īshitwa (superioridad): la creación, la destrucción y la agregación dependen de su voluntad.

8. yatrakāmāvasāyitwam satyasankalpatā yathā sankalpastathā – Yatrakāmāvasāyitwa (infinitud del poder de la voluntad): la capacidad de determinar las cosas según su deseo (sankalpa) (WOODS, 1977: 278-9; BABA, 1982: 89-90 y BRYANT, 2009: 461-3).

Inmediatamente después, en el comentario Yogabhāshya sobre el mismo aforismo, Vyāsa menciona cinco factores más que son incapaces de obstaculizar la acción de un yogui: "...la tierra no se resiste a la acción del cuerpo del yogui en virtud de su dureza; puede atravesar incluso una piedra. El aire en movimiento (viento) no lo transporta. Su cuerpo queda cubierto, incluso por el éter (akāsha), que nada puede ocultar, y se vuelve invisible, incluso para los siddhas (seres perfectos) (BABA, 1982: 90; WOODS, 1977 y BRYANT, 2009: 462).

II.1.2. En los Purānas

Otro pasaje con definiciones de estos ashtasiddhis aparece en el Bhagavata Purana XI.15.04-5; sin embargo, las definiciones en la traducción de G. V. Tagare son interpretativas, probablemente tomadas de un comentario sobre el pasaje, y difieren considerablemente de las definiciones anteriores:

4. La atomización, la levitación y la amplificación son los tres superpoderes propios del cuerpo físico del yogui. El poder llamado prāpti significa la capacidad de actuar a través de los sentidos de otros, estableciendo contactos con deidades que dirigen estos sentidos (y así el yogui puede controlar todas las cosas); Prākāmya es el poder de disfrutar de todas las cosas (en el cielo) descritas en los shāstras y de aquellas ocultas bajo la tierra, así como de los objetos del mundo visible. Īshitā (capacidad de gobernar) es la capacidad de usar māyā (y otros poderes inferiores) para alcanzar los propios deseos.
5. Vashitā (autocontrol) es el desapego de los objetos de placer sensorial, y el octavo superpoder es la capacidad de disfrutar plenamente de cualquier deseo (y por ello se denomina Kāmāvasāyitā). Oh Uddhava, estos ocho poderes se consideran inherentes a mí (en el grado más elevado) (TAGARE, 1989: parte V, 1997).

Sin embargo, estas traducciones extensas y explicativas se derivan de versos cortos como el siguiente:

अणिमा महिमा मूर्तेर्लघिमा प्राप्तिरिन्द्रियैः ।
प्राकाम्यं श्रुतदृष्टेषु शक्तिप्रेरणमीशिता ॥ ४॥
aṇimā mahimā mūrterlaghimā prāptirindriyaiḥ |
prākāmyaṃ śrutadṛṣṭeṣu śaktipreraṇamīśitā || 4 ||

गुणेष्वसङ्गो वशिता यत्कामस्तदवस्यति ।

एता मे सिद्धयः सौम्य अष्टावौत्पत्तिका मताः ॥ ५ ॥
guṇeṣvasaṅgo vaśitā yatkāmastadavasyati |
etā me siddhayaḥ saumya aṣṭāvautpattikā matāḥ || 5 ||

La traducción literal, por lo tanto, sin las definiciones e interpretaciones de estos dos versos, es la siguiente:
4. Disminución, aumento, ligereza del cuerpo, alcance de los sentidos, libertad de la voluntad para ver y oír, poder de superioridad.

5. Desapego que proporciona control y poder ilimitado de la voluntad. Estos ocho poderes están en mí.

En el verso anterior (03), se menciona la existencia de 18 poderes, de los cuales ocho son los siddhis superiores (ashtasiddhis) y diez son los siddhis inferiores. Estas últimas se describen en los versículos 6 y 7:

Verso 6

“Inmunidad a los cambios de este cuerpo (como el hambre, la sed, la tristeza, la desilusión, la vejez y la muerte), la capacidad de ver y oír a cualquier distancia, el poder de llegar físicamente al destino de una persona con la velocidad de la mente, la capacidad de adoptar cualquier forma a voluntad, la capacidad de entrar en el cuerpo de cualquier otra persona (dejando el propio cuerpo en un lugar seguro).”

Verso 7

“La capacidad de desechar el propio cuerpo a voluntad, la capacidad de ver (y participar en) los pasatiempos de los dioses con las ninfas celestiales, el logro de los objetivos deseados y la capacidad de ejercer autoridad sin ninguna obstrucción ni insubordinación” (TAGARE, 1989: parte V, 1997-98). Otro pasaje del Shiva Purāna (Rudrasamnhitā, II.01.11.44-7) menciona a los ashtasiddhis, pero esta vez insertos en un contexto ritual:

Texto de los versículos 44-7:

लिंगशुद्धिं ततः कृ त्वा मुदा युक्तो नरस्तदा ।
यथोचितं तु मंत्रौघैः प्रणवादिर्नमोंतकैः ॥ ४४॥
liṃgaśuddhiṃ tataḥ kṛtvā mudā yukto narastadā |
yathocitaṃ tu maṃtraughaiḥ praṇavādirnamoṃtakaiḥ || 44 ||

कल्प ये दा सनं स्वस्तिपद्मादि प्रणवेन तु ।
तस्मात्पूर्वदिशं साक्षादणिमामयमक्षरम् ॥ ४५॥
kalpayedāsanaṃ svastipadmādi praṇavena tu |
tasmātpūrvadiśaṃ sākṣādaṇimāmayamakṣaram || 45 ||

लघिमा दक्षिणं चै व महिमा पश्चिमं तथा ।
प्राप्तिश्चैवोत्तरं पत्रं प्राकाम्यं पावकस्य च ॥ ४६॥
laghimā dakṣiṇaṃ caiva mahimā paścimaṃ tathā |
prāptiścaivottaraṃ patraṃ prākāmyaṃ pāvakasya ca || 46 ||

ईशित्वं नैर्ऋतं पत्रं वशित्वं वायुगोचरे ।
सर्वज्ञत्वं तथैशान्यं कर्णिका सोम उच्यते ४७॥
īśitvaṃ nairṛtaṃ patraṃ vaśitvaṃ vāyugocare |
sarvajñatvaṃ tathaiśānyaṃ karṇikā soma ucyate || 47 ||

Traducción de los versículos 44-7:

“El Lingam[38] debe purificarse e instalarse con diversos mantras, comenzando con Pranava y terminando con Namah. El pedestal, en forma de esvástica o loto, debe estar marcado con Pranava. En los ocho pétalos, en los ocho puntos cardinales, se identifican los ocho poderes (ashtasiddhis): el pedestal oriental es Animā (pequeñitud), el pedestal meridional es Laghima (ligereza), el occidental es Mahimā (grandeza), el norte es Prāpti (poder de alcance), el sureste es Prākāmya (poder de suficiencia), el suroeste es Īshitwa (dominio),

38 El dios Shiva representado en forma de falo, un símbolo shaivita muy popular en la India.

el noroeste es Vashitwa (poder de control), el noreste es Sarvajnatwa (omnisciencia), y el pericarpio es la Luna (Soma)" (BOARD OF SCHOLARS, 1993: parte I, 220).
Cabe señalar que las descripciones de los siddhis (poderes sobrenaturales) no siempre son consistentes entre los distintos textos. Véase una extensa cita de más de treinta siddhis en el Amanaska, un texto seguido por los Hatha Yogis, de autor desconocido[39] según los resultados de la investigación realizada por Jason Birch para la edición crítica de este texto (BIRCH, 2013: 02). Debido a su gran cantidad, solo se reproducirán aquí algunos ejemplos:

vāsarārdhalayenāpi svātmajyotiḥ prakāśate |
sūryo gobhir ivoddīpto yogī viśvaṃ prakāśate || 51 ||
Mediante la absorción (samādhi) durante medio día, la luz del ser brilla. Así como el sol brilla con sus propios rayos de luz, el yogui brilla e ilumina el mundo (I.51).

dinamātralayenāpi svātmatattvaṃ prakāśate |
indriyajñānavistāro brahmāṇḍe 'py asya vartate || 52 ||
Mediante la absorción (samādhi) durante un solo día, se manifiesta la realidad superior del yogui. Surge en él una expansión de su conocimiento sensorial, incluso hasta los confines del universo (I.52).

ahorātralayenāpi yogī ca svāsane sthitaḥ |
cittavṛttinirodhena gandhaṃ jānāti dūrataḥ || 53 ||
Mediante la absorción (samādhi) durante un día y una noche, el yogui, firmemente sentado, percibe olores lejanos debido al cese de la actividad mental (I.53).

ahorātradvayenāpi layānandasumūrchitaḥ |

39 La tradición de los Nāthasiddhas atribuye la autoría al quizás legendario Gorakshanātha, pero Jason Birch no estuvo de acuerdo.

dūrād api rasaṃ vetti yogī saṅkalpavarjitaḥ || 54 ||
En dos días y dos noches, el yogui, completamente inmerso en la dicha de la absorción (samādhi) y libre de deseos, experimenta sabores incluso a distancia (I.54).

ahorātratrayeṇāpi layenāntaḥsthayoginaḥ |
dūradarśanavijñānaṃ svabhāvenaiva vartate || 55 ||
En tres días y tres noches, el yogui que se introvierte mediante la absorción adquiere espontáneamente la facultad de ver desde lejos (I.55).

ahorātracatuṣkeṇa layabhāvaprabhāvataḥ |
sparśaṃ jānāti yogīndro dūrād api na saṃśayaḥ || 56 ||
En cuatro días y cuatro noches, no cabe duda de que el mejor de los yoguis conoce (la sensación de) el tacto incluso desde lejos, en virtud del estado de absorción (I.56).

pañcarātralayenāpi tasyāpy utpadyate dhruvam |
dūraśravaṇavijñānaṃ mahadāścaryakārakam || 57 ||
Mediante la absorción durante cinco días y cinco noches, la facultad de oír a distancia, que causa gran admiración, surge sin duda en el yogui (I.57).

etat pañcendriyajñānaṃ mahat svānubhavātmakam |
jānāty anena yogīndraḥ sakalaṃ viśvavartanam || 58 ||
Este conocimiento sobrenatural [derivado] de los cinco sentidos consiste en experiencia personal [a diferencia del conocimiento teórico]. Mediante él, el mejor de los yogis conoce todo lo que sucede en el universo (I.58).

tatas trayodaśāhena layenāpi mahādbhutam |
yogīndraḥ khecarīsiddhiṃ labhate cintanād api || 66 ||

Luego, mediante la absorción durante trece días, el mejor de los yogis alcanza maravillosamente el siddhi de moverse a voluntad en el éter (akāsha).

A partir del verso 67, comienza la descripción de las experiencias resultantes del desarrollo de los ashtasiddhis:

caturdaśadināntaṃ ca layastho yadi tiṣṭhati |
aṇimākhyāsya siddhiḥ syād aṇutvaṃ prāpyate yayā || 67 ||
Si [el yogui] que permanece en absorción lo hace hasta el final de catorce días, [obtiene] el siddhi llamado Aṇimā, mediante el cual se alcanza el estado de ser extremadamente pequeño.

ātmany evātmanā līno yogī ṣoḍaśavāsarān |
labhate mahimāsiddhiṃ sumahārūpadhṛg yayā || 68 ||
El yogui que permanece absorto en el ser (por el ser) durante dieciséis días obtiene el siddhi de Mahimā, por el cual posee un tamaño extremadamente grande (I.68).

aṣṭādaśadināntaṃ ca layastho yadi tiṣṭhati |
garimākhyāṃ labhet siddhiṃ yayā bhūbhāradhṛg bhavet || 69 ||
Si [el yogui] permanece en absorción hasta el final de dieciocho días, obtiene el siddhi llamado Garimā, por el cual posee el peso de la Tierra (I.69).

abhinnātma layenāpi tasya viṃśativāsarān |
laghimākhyā bhavet siddhir yayāṇutvasya bhāradhṛk || 70 ||
Mediante la absorción durante veinte días en el Ser indiviso, el yogi obtiene el siddhi llamado Laghimā, por el cual posee el peso de un átomo (I.70).

dvāviṃśatidināni syāt tv alakṣye yo layaṃ gataḥ |
prāptisiddhir bhavet tasya prāpayed yā jagatsthitam || 71 ||

Quien se absorbe durante veintidós días en aquello que no tiene características (es decir, lo absoluto), obtiene el siddhi [llamado] Prāpti, que le permite alcanzar (todo) lo que hay en el mundo (I.71).

pare layaṃ gato yogī caturviṃśativāsarān |
tasya prākāmyasiddhiḥ syād īpsitaṃ labhate yayā || 72 ||
Quien se sumerge en la realidad suprema durante veinticuatro días, obtiene el siddhi [llamado] Prākāmya, mediante el cual alcanza lo que desea (I.72).

yasyaivāstaṃ gataṃ cittaṃ ṣaḍviṃśatidināni vai |
labhate jagadīśatvaṃ yena viśvagurur bhavet || 73 ||
El yogui cuya mente se ha desvanecido durante veintiséis días obtiene soberanía (Īshtwam) sobre el mundo, por la cual se convierte en el amo de todo (I.73).

aṣṭāviṃśatyahar yasya layas tiṣṭhet sthirātmani |
vaśitvasiddhiprāptiḥ syād yayā vai vaśyakṛj jagat || 74 ||
El yogui cuya absorción en el ser estable permanece durante veintiocho días, obtiene el siddhi del control (Vashitwa), por el cual somete al mundo (I.74).

El siddhi yatrakāmāvasāyitwa (poder de voluntad infinita), mencionado en otros textos, no aparece en el orden (versos 67-74) de la descripción de estos ashtasiddhis (ocho poderes sobrenaturales). A continuación, se describe la unión del yogui con cada uno de los cinco Elementos Densos (Mahābhūta Tattwas: Tierra, Agua, Aire, Fuego y Éter), hasta el verso I.82. Asimismo, se describen curaciones espectaculares en los versos que preceden al shloka I.67.

I.1.3. Más Poderes Sobrenaturales

Además de muchas otras menciones, los Yogasūtras de Patanjali mencionan, en el capítulo III (Vibhūti Pāda), una serie de poderes milagrosos alcanzados por el practicante a través de samyama,[40] en ciertas fuerzas y objetos. Sólo algunos serán reproducidos y comentados a continuación:

Aforismo III.23 (III.24 o III.25 en algunas ediciones)[41]

बलेषु हस्ति बलादीनि
Baleshu hastibalādīni
(A través de samyama) en las fuerzas (balāni), (el yogui alcanza) la fuerza del elefante (hastin) y otras

Al igual que otros poderes sobrenaturales (siddhis), este solo se encuentra en relatos mitológicos y religiosos, nunca en la vida real. No existe ningún registro ni documento debidamente confirmado (fotos, videos, demostraciones, pericia técnica y pruebas científicas mediante observación controlada), solo relatos anecdóticos de practicantes asombrados, que indiquen que ningún ser humano haya logrado jamás alcanzar la fuerza de un elefante.

---

40 Samyama, que literalmente significa "mantener unido", "unir", "conectar", así como "restricción" y también "disciplina interna", adquiere un significado técnico peculiar en los Yoga Sutras de Patanjali: es la práctica combinada simultánea de Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (unión). Yoga Sutras III.04 - त्रयमेकत्र संयम – trayamekatra samyama (la unión de los tres es samyama). Es una herramienta para obtener una comprensión más profunda de las cualidades del objeto. Es un término que resume el proceso "integral" de absorción psicológica en el objeto de meditación. Por lo tanto, es un término difícil de traducir a una sola palabra en los idiomas contemporáneos, así que preferí mantener la palabra en sánscrito.

41 Dado que aún no disponemos de una edición crítica de los Yoga Sutras y sus comentarios, las ediciones populares actuales, extraídas de diferentes manuscritos y distintas ediciones impresas, difieren en el número y la posición de los aforismos en el texto.

Esta es otra figura retórica hiperbólica, tan común en los libros religiosos, destinada a infundir esperanza y optimismo en el aspirante.

II.1.4. Y otro Poder aún más Exagerado:

III.25 (III.26 o III.27)
भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्
Bhūvanajnānam sūrye samyamāt
(A través de samyama) en el sol (Sūrya), (uno alcanza) el conocimiento de los mundos (bhūvana).

La mención de "mundos" (bhūvana), en plural, se debe a que se refiere no solo al mundo físico, sino también a los mundos celestiales e infernales. El comentario de Vyāsa sobre este aforismo es extenso, por lo que reproducirlo aquí ocuparía demasiado espacio; así que, si el lector desea conocer la antigua cosmología mitológica de los hindúes, extraída de los Purānas, desde una perspectiva crítica, consulte: BOTELHO, 2021: 10s. Ahora bien, creer que cualquier yogi es capaz de conocer los mundos solo a través del samyama en el sol es una creencia ilusoria, por lo que algunos místicos buscan corregir este absurdo afirmando que este sol no es el sol físico, sino el sol espiritual (jyoti), la luz divina percibida por el yogui iluminado, dentro de sí mismo, después de muchas prácticas y/o por la gracia de Dios, con el despertar del tercer ojo. Porque creen que, al alcanzar este elevado estado de conciencia, el yogi es capaz de percibir, a través del ojo sutil, todos los mundos, incluidos los que trascienden el plano físico. Si esta experiencia fuera posible, no habría sido necesario inventar el telescopio, ni los observatorios astronómicos, ni los telescopios orbitales, ni el telescopio espacial (James Webb); las revelaciones de las experiencias de estos yogis iluminados bastarían para esclarecer todos los misterios del universo. Así, las investigaciones cosmológicas y astronómicas de Aristóteles, Ptolomeo, Copérnico,

Galileo, Kepler, Einstein, Hubble, etc., no habrían sido necesarias, ya que estos yogis podrían haber anticipado los resultados de las investigaciones de estos científicos. Sin embargo, las revelaciones de estos videntes nunca se materializaron; solo quedaron antiguas conjeturas mitológicas y fantásticas, que posteriormente nunca fueron confirmadas por la investigación en cosmología, astronomía y astrofísica. Finalmente, si estos antiguos especuladores ni siquiera acertaron en sus descripciones del universo físico, ¿qué decir entonces de sus delirantes especulaciones sobre los mundos celestiales e infernales? (Para más información, véase BOTELHO, 2021: 10s). Algunos intérpretes, para explicar que el sol (sūrya), mencionado en este aforismo, no es el sol astronómico, sino el "plexo solar", y el universo (bhuvana) representa los "centros cósmicos", es decir, los chakras. Esta interpretación carece de fundamento, ya que los antiguos indios no conocían el plexo solar con este nombre, que los intérpretes contemporáneos identifican con el chakra manipūra de la fisiología tántrica. La palabra compuesta मनिपूर - manipūra (o manipūraka) no significa algo "solar", sino más bien mani (joya) y pūra (ciudad), es decir, "ciudad de la joya". Al final de su extenso comentario sobre este aforismo, tras una larga exposición sobre la cosmología mitológica hindú, Vyāsa mencionó que «Después de practicar samnyama (concentración) en la "puerta del sol" y luego también en otras partes (del cuerpo), él (el yogi) debe practicar hasta que todo esto (el universo mitológico) sea visto» (BABA, 1982: 84 y WOODS, 1977: 257). En el subcomentario, Vāchaspati Mishra interpretó la frase «en la puerta del sol» como en el tubo del sushumnā (WOODS, 1977: 259). Otros textos hindúes mencionan la «puerta del sol» (सूर्य द्वर - sūrya dwara), pero no en el sentido de «plexo solar» o manipūra chakra. «A través de la puerta del sol (sūryadwarena) van (los ascetas), inmaculados, hacia donde está ese Ser inmortal (purusha), ese Ser inmutable» (Mundaka Upanishad, I.02.11 - OLIVELLE, 1998: 440-1). También, «Él, penetrando la puerta solar, ascendió» (Maitri Upanishad VI.30).

Vasant G. Rele concibió la siguiente correspondencia entre los chakras y los plexos nerviosos: el chakra mūlādhāra con el plexo pélvico, el chakra swadhisthana con el plexo hipogástrico, el chakra manipūra con el plexo solar, el chakra anāhata con el plexo cardíaco, el chakra vishuddhi con el plexo laríngeo y el chakra ajna con el plexo de mando. (RELE, 1931: XX). En cambio, S. N. Das Gupta identificó el chakra manipūra con el plexo lumbar, en la región del ombligo (DASGUPTA, 1975: vol. II, 355), razón por la cual también se le conoce como el chakra nabhi (chakra del ombligo), en lugar del plexo solar.

II.1.5. Otro Poder Astronómico:

III.26 (III.27 o III.
चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्
chandre tārāvyūhajnānam
(A través de samyama) en la luna (chandra) (surge) el conocimiento de la organización de la(s) estrella(s) (tārāvyūha).

En el comentario de Yoga Bhāshya, Vyāsa interpretó la palabra compuesta ताराव्यूहज्ञानम् – tārāvyūhajnānam. (conocimiento de la organización de las estrellas), que está en singular, al plural ताराणाम् व्यूहं विजाानीयात् - tārānam vyūham vijānīyāt, que es gramaticalmente más correcto y tiene más sentido. Este es un aforismo difícil de entender, ya que el comentario de Vyāsa es breve y el de Vāchaspati es silencioso, por lo tanto, es difícil entender qué significa "conocimiento de la disposición de las estrellas". Ciertamente, Patanjali tomó esta idea de la astrología hindú, que es casi completamente diferente de la astronomía actual. Quizás tenía en mente las constelaciones del zodíaco. Los hindúes desarrollaron la astrología (Jyotisham) aún en la antigüedad. Sin embargo, debido a la falta de conocimiento científico y la ausencia de instrumentación, el conocimiento era primitivo. El sol y la luna no eran una estrella y un satélite natural, respectivamente, sino

planetas como Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno. Sin la instrumentación suficiente, reconocían la diferencia entre estos planetas y las estrellas por la diferencia en sus movimientos y velocidades al transitar por el zodíaco, y no por su naturaleza, ya que, a simple vista, los planetas son aparentemente similares a las estrellas, pues solo es posible observar su brillo. Por lo tanto, en el pasado, el planeta Venus era conocido como la Estrella de la Mañana.

Siguiendo la línea del aforismo anterior, nuevamente, el conocimiento astronómico puede alcanzarse mediante el samyama en la luna. Debido a la similitud, los argumentos aquí podrían ser casi los mismos que los del aforismo anterior; es decir, nadie hasta el día de hoy ha alcanzado conocimiento sobre las estrellas meditando en la luna.

II.1.6. Y un Poder Astronómico más:

Aforismo III.27 (III.28 o III.29)
ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्
Dhurve tadgatijnānam
(A través de samyama) en la Estrella Polar (Dhurva) (el yogi) alcanza el conocimiento de sus movimientos (de las estrellas).

En el comentario Yogabhāshya, Vyāsa añadió que, a través del samyama en el carro celestial (ūrdhwavimāna), que se mueve a través de los cielos (por ejemplo, el carro del dios Sūrya - Sol), uno también alcanza el conocimiento (gati) de las estrellas. Respecto al movimiento de las estrellas, los antiguos creían que estas se movían debido a su desconocimiento del movimiento de rotación de la Tierra, ya que es la Tierra la que se mueve, no las estrellas. Imaginaban que la Tierra era el centro del universo, e incluso que el Sol giraba a su alrededor. La cosmología hindú antigua mezclaba astronomía, astrología, mitología, antropomorfismo y la

correspondencia entre el macrocosmos y el microcosmos (véase: BOTELHO, 2021).

Estrictamente hablando, la Estrella Polar (Polaris) no es, como pensaban los antiguos, una sola estrella; de hecho, es un sistema estelar triple. La estrella que vemos a simple vista es en realidad una combinación de tres estrellas que orbitan un centro de masa común. La principal es Polaris Aa, una supergigante, acompañada por Polaris Ab, una estrella enana, y Polaris B, una estrella aún más distante. Por lo tanto, Polaris (Estrella Polar) no es solo una estrella, sino un sistema estelar compuesto por tres estrellas que interactúan gravitacionalmente. Polaris Aa es la estrella más brillante y grande del sistema triple; es una supergigante amarilla, y la única que se encuentra cerca de Polaris Aa es Polaris Ab, una estrella enana que orbita en esa dirección y no es visible a simple vista. Polaris B, la tercera estrella del sistema, se encuentra más lejos y solo es visible a través de un telescopio. La naturaleza triple de Polaris (la Estrella Polar) se descubrió mediante estudios espectroscópicos e imágenes de potentes telescopios, como el Telescopio Espacial Hubble. El sistema se encuentra aproximadamente a 434 años luz de la Tierra, pero esta distancia varía según los criterios de medición y la referencia utilizada para el cálculo. Por lo tanto, debido a la falta de instrumentos, los primeros investigadores solo pudieron imaginar cómo se vería el cielo, en lugar de descubrir su naturaleza y movimiento.

II.1.7. Ahora, el Poder de Conocer el Cuerpo Humano:

Aforismo III,28 (III.29 o III.30):
नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम
Nābhichakre kāyavyūhajnānam
(A través de samyama) en el chakra del ombligo (nābhi), (el yogi) alcanza conocimiento de la organización (vyūha) del cuerpo (kāya).

En el comentario, Vyāsa explicó que la disposición del

cuerpo está formada por los tres humores (trayodoshāh), que son: vāta (aire o gas), pitta (bilis) y shlema (flema). Los componentes del cuerpo son: piel, sangre, carne, nervios, huesos, médula y semen. Este pasaje es otro ejemplo de cómo los antiguos hindúes comprendieron el funcionamiento interno del cuerpo mucho antes que otros pueblos de la misma época. La teoría de los humores (dosha) desempeña un papel importante en la medicina ayurvédica; muchos trastornos corporales se diagnosticaban según el estado de los humores, y el equilibrio entre ellos era crucial para la salud. La teoría de los humores se originó en la Antigua Grecia y fue desarrollada por médicos como Hipócrates (460-370 a. e. c.) y Galeno (129-216 e. c.). Se creía que el equilibrio de los humores era fundamental para la salud física y mental. Se utilizaban diversas prácticas, como dietas, sangrías y otros tratamientos, para restablecer el equilibrio de los humores en caso de enfermedad. La teoría de los humores influyó en la medicina y en la comprensión del cuerpo humano durante siglos y aún se puede encontrar en algunas culturas tradicionales. Obviamente, la teoría de los humores está obsoleta en la medicina moderna.

Si el samyama sobre el chakra del ombligo fuera suficiente para comprender el cuerpo, ¡imagínense el enorme desperdicio de la inmensa cantidad de cursos y laboratorios médicos repartidos por el mundo! ¡Qué desperdicio de dinero y esfuerzo! Primero, es necesario demostrar si este "chakra del ombligo" (nabhichakra) existe, ya que su existencia depende de la creencia en un cuerpo sutil (सूक्ष्मशरीर - sūkshmasharīta), lo cual no está científicamente probado; por lo tanto, uno debe creer en las enseñanzas o la clarividencia de los yogis. La dificultad de esto la explican los yogis de la siguiente manera: solo unos pocos alcanzan esta experiencia porque depende de la práctica austera, la gracia del gurú y Dios. Pues bien, si pocos han alcanzado este poder, y esos pocos no revelan ni demuestran su logro, entonces resulta imposible verificar su veracidad. En resumen, esta hazaña solo aparece en la

mitología, en las escrituras religiosas y en los relatos anecdóticos de practicantes maravillados.

II.1.8. Y la Cosa no Termina ahí:

Aforismo III.29 (III.30 o III.31)
कण्ठकूपे ज्ञुत्पिपासानिवृत्ति
kanthakūpe jnutpipāsānivrtti
(Mediante samyama) en el orificio (kūpa) de la garganta, (se logra) la supresión (vrtti) del hambre y la sed.

Aforismo con un significado confuso. La palabra कूप (kūpa) tiene diversos significados en sánscrito; los más comunes son: «pozo», «foso», «agujero», «abismo», etc. Vyāsa la interpretó así: «Debajo de la lengua hay una abertura, debajo de esta está la garganta, y debajo de esta se encuentra kūpa: pozo, agujero, cavidad (que podría referirse al esófago o quizás a lo que llamamos la fosa del estómago)». En resumen, no conocemos a nadie que haya vencido el hambre y la sed eternamente, ni siquiera mediante otras técnicas, porque todos los intentos, tanto de yogis como de fakires, han fracasado, con la consiguiente muerte o la interrupción del ayuno. Y cuando parecen tener éxito, se descubre que los intentos de ayuno prolongado son un fraude,[42] por lo tanto, otro poder (siddhi) sin

42 Uno de los fraudes más conocidos de la historia reciente fue el de Ram Bahadur Bomjon, un nepalí que alcanzó notoriedad internacional y se hizo famoso en todo el mundo como el "Nuevo Buda" o "Niño Buda" en 2005 en el sur de Nepal, después de que sus seguidores afirmaran que podía meditar inmóvil durante meses sin necesidad de comer, beber ni dormir. Sin embargo, los periodistas lo sorprendieron comiendo y bebiendo agua en secreto, además de dormir, lo cual quedó registrado en fotos y videos. Para colmo, tras su repentina fuga de ese lugar en 2006 y su ascenso como líder espiritual en otro sitio, este joven impostor ha sido acusado de agredir sexualmente a algunas de sus devotas y ahora se sospecha que está involucrado en la desaparición de varias otras, además de agredir físicamente a algunos devotos, incluidos sus hermanos. Este supuesto “Nuevo Buda”, ahora líder espiritual en

alcanzar. Así pues, una vez más, estas experiencias solo aparecen en citas de libros religiosos, en relatos, en autoinformes o en anécdotas casuales. Desde una perspectiva científica, estas experiencias sirven únicamente como invitación a un estudio científico, en un entorno controlado y mediante la observación sistemática del fenómeno en cuestión, aunque algunas experiencias anecdóticas son demasiado fantasiosas como para estimular una investigación rigurosa.

II.2. Análisis de los Siddhis

Así como un árbol se conoce por su fruto, la efectividad de la práctica del yoga se conoce por sus resultados, y los siddhis son un ejemplo de ello. Dado que las experiencias con la práctica del yoga son casi todas personales e internas, y por lo tanto, las más importantes, la única forma objetiva de probar su efectividad es a través de los resultados. Por ejemplo, cuando alguien relata una experiencia exclusivamente personal e interna, como un sueño, el único testigo de la experiencia es la persona que lo soñó; por lo tanto, la única opción es confiar en quien lo relató, ya que no existe una prueba objetiva y compartible, ni otro testigo, de dicha experiencia. Estrictamente hablando, hoy en día existe tecnología para confirmar si alguien está soñando o no, mediante la aplicación de imágenes cerebrales, pero este procedimiento solo confirma si esa persona, en un momento dado, está soñando o no, al identificar la activación de las regiones cerebrales responsables del proceso onírico; sin embargo, no es posible saber con qué sueña la persona, es decir, no es posible conocer la historia del sueño.

Nepal, está siendo investigado por la policía por la desaparición de varios de sus seguidores, en medio de diversas acusaciones de que abusó sexualmente de devotas, especialmente de una monja de 18 años, así como por el secuestro de un devoto eslovaco; por lo tanto, en resumen, nada más que otro engaño (para más detalles, véase: Newsweek, 7 de enero de 2019, edición online).

La experiencia anecdótica puede ser valiosa en la ciencia jurídica a través de los testimonios de testigos, siempre que estos sean fiables y no estén sujetos a sospecha. Sin embargo, la mayoría de los procedimientos legales recurren al uso de múltiples testigos para comparar sus testimonios, los cuales también se contrastan con pruebas físicas y periciales.

Por lo tanto, para el practicante de yoga que observa e interpreta los resultados de las prácticas y sus efectos con sobriedad y sentido común, lo que se demuestra es que nunca hemos encontrado a ningún practicante de yoga que haya alcanzado estos siddhis (poderes) y los haya demostrado objetivamente. No obstante, es necesario tener en cuenta que los gurús recomiendan a sus discípulos que estos poderes sobrenaturales no son el objetivo del yoga, por lo que el yogui debe evitar exhibirlos. Así pues, este consejo es un procedimiento que impide la posibilidad de obtener pruebas objetivas de que las prácticas de yoga logren eficazmente los resultados prometidos con tanta seguridad en la literatura yóguica. Por consiguiente, en ausencia de pruebas objetivas, solo es posible encontrar relatos de estos poderes extraordinarios en la mitología y la literatura religiosa. Como se desprende de las escrituras, el optimismo respecto a los resultados es tan grande y magnífico que, en la práctica, casi todos los practicantes alcanzarían la iluminación y el poder de inmediato. En libros y sermones de gurús se repiten las promesas de que quien despierta la kundalinī «se libera de la enfermedad, la vejez y la muerte». Sin embargo, en la realidad, muchos practicantes enferman, y es imposible encontrar un solo yogi que no haya envejecido o, aún más sorprendente, que no haya muerto. Por lo tanto, esta desproporción entre el optimismo de la literatura y la inalcanzabilidad de los resultados en la práctica nos lleva a concluir que el optimismo exaltado respecto a los resultados es mera hipérbole y fuerza retórica, destinada a alentar a los principiantes y estimular la continuidad de quienes ya practican.

Incluso en la literatura popular sobre la kundalinī, es posible encontrar, con relativa frecuencia, relatos de experiencias tan

absurdas que solo pueden ser episodios psicóticos. Véase el ejemplo de Jana Dixon en su libro «Biología de la Kundalini: Explorando el fuego de la vida» (p. 75), quien, desde Australia, es capaz de percibir fenómenos meteorológicos en regiones distantes del mundo. Nótese la comicidad: “Todo el universo es una máquina de kundalini que nos prepara para una conciencia cada vez mayor. Con la kundalini activa, es evidente que el cuerpo es un diapasón para todo el planeta (y el sistema solar). Puedo sentir mi kundalini respondiendo a las bajas presiones de los huracanes en el Golfo de México como una sensación de dicha en mis pulmones y abdomen. A nivel subliminal, una kundalini activa dará una mayor respuesta biológica a las ondas largas transmitidas por la Tierra, originadas por las olas que rompen en la costa durante un huracán y las iniciadas por la acumulación de presión antes de un terremoto. A medida que los huracanes comienzan a formarse en el Atlántico, la energía desciende a los pulmones y el abdomen y a la pelvis y a través de la mandíbula. Entro en éxtasis radical y calor kundalini durante los 4 o 5 días que ocurre un huracán o ciclón importante en otras partes del mundo, como el Caribe o Bangladesh. Sin embargo, creo que solo puedo registrar una carga significativa de tormentas que estos eventos y fenómenos ocurren en el mismo hemisferio del globo donde me encuentro. Este éxtasis máximo podría deberse a la frecuencia específica del sonido armónico subaudible de Schumann, que afecta a todo, desde los átomos del cuerpo hasta la resonancia dentro de la cavidad craneal. La resonancia de Schumann se genera en la cavidad resonante entre la superficie terrestre y la ionosfera”.[43]

Así pues, cuando un practicante de yoga, decepcionado con sus resultados, se queja a su gurú por su fracaso, las respuestas más comunes son que el esfuerzo no es suficiente, que el discípulo

43 Ahora bien, por lo que se puede leer sobre la kundalinī, no he encontrado nada más psicótico y divagador de los relatos tradicionales que el libro "Los secretos del fuego: Kundalini Yoga" de Samuel Aun Weor, quien se proclamó Kalki Avatara (la encarnación divina de la Era de Acuario).

aún no está preparado, que el resultado solo se concede por la gracia divina, que uno necesita ser iniciado, que uno necesita purificarse aún más, etc. De este modo, el resultado siempre se pospone y se vuelve inalcanzable; es como alguien que camina bajo el sol intentando alcanzar su propia sombra: siempre se adelanta y la meta nunca se alcanza. En resumen, los siddhis son mitos y ficciones en la literatura hindú.

II.3. El Yogakundalinī Upanishad desde una Perspectiva Crítica

A modo de ejemplo, reproduzco y comento a continuación, mediante notas críticas, únicamente los primeros dieciocho versículos del Yogakundalinī Upanishad. Estas breves notas permiten al lector apreciar la cantidad de problemas textuales, editoriales, conceptuales, utópicos, históricos, excesivamente optimistas, obsoletos, ineficaces y anti-científicos que subyacen a las publicaciones y traducciones de textos de yoga, problemas que los traductores e intérpretes confesionales y apologéticos pasan por alto. No existe una edición crítica del Yogakundalinī Upanishad. Las ediciones disponibles parecen provenir del mismo manuscrito o de una edición anterior, sin especificar cuál. Por lo tanto, desconocemos cuántos manuscritos o recesiones existen de este texto, o si las ediciones impresas disponibles provienen del manuscrito autógrafo.

Capítulo I

1-Las dos causas de citta (mente)
हेतद्वयं हि चि त्त स्य वासना च समीरणः।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्द्वावपि विनश्यतः।।१।।
hetadvayaṃ hi cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ / tayorvinaṣṭa ekasmiṃstaddvāvapi vinaśyataḥ //1//

1- Ciertamente existen dos causas de la mente (citta): las vāsanās (impulsos innatos) y la samīranah (el aliento vital). Si una de estas dos causas se destruye, ambas se destruirán.
Nota crítica: Desde una perspectiva histórica, resulta interesante observar cómo hindúes y budistas iniciaron especulaciones psicológicas tan tempranamente en la antigüedad. Sin duda, estas fueron las religiones antiguas más involucradas en la especulación psicológica, especialmente el budismo, que podemos señalar como la religión más psicológica del mundo antiguo, particularmente el budismo Theravāda. Asimismo, surgieron oportunidades para especulaciones fisiológicas, como vimos anteriormente, y las tradiciones del Yoga y el Tantra aprovecharon este conjunto de conocimientos y lo adaptaron a sus intereses soteriológicos. Sin embargo, debido a la atribución de carácter sagrado a estas antiguas especulaciones y al carácter conservador de la religión, estas especulaciones, conservadas en los libros tradicionales hindúes, preservan ideas que fueron objeto de especulación y experimentación en la Antigüedad, es decir, en el período pré-científico, muy alejadas del sofisticado conocimiento científico actual.

Por lo tanto, atribuir solo dos causas a la mente, desde la perspectiva actual, constituye un reduccionismo simplista, dado el escaso conocimiento sobre la naturaleza y las funciones de la mente, especialmente su dependencia del cerebro; es decir, actualmente se acepta que el cerebro crea la mente. En consecuencia, en una época en la que la Biología, la Neurología, la Genética y otras Ciencias de la Mente aún no existían, era imposible conocer las causas profundas de la mente. Así, ante la incipiente especulación, fue posible atribuir la «respiración del aire vital (समीरणः - samīranah)» como la causa de la mente (chitta). En resumen, la mente tiene múltiples causas. El profesor Stephen P. Hnshaw impartió en un curso breve: «Este curso examina cómo las fuerzas evolutivas han moldeado el cerebro humano y la mente que este crea, y cómo cada cerebro y mente se desarrolla a lo largo de

la vida. Para vincular cerebros con mentes y evolución con desarrollo individual, necesitamos abordar diversos niveles de análisis, que abarcan genes, productos genéticos, estructuras y sustancias químicas cerebrales, regiones cerebrales, lóbulos y las fuerzas ambientales que dan forma a nuestras mentes y cerebros. (HINSHAW, 2010: 04)».[44] Por lo tanto, el conocimiento de la mente no es tan simple como creían los antiguos especuladores.

Este verso se repite en Hathayoga Pradīpikā IV.22, con solo dos cambios editoriales menores: तु en lugar de हि y एकस्मिन्तौ en lugar de एकस्मिंस्तद्व. El sustantivo समीरणः - samīranah significa literalmente "aire", "viento", "aliento", "brisa", "el viento del cuerpo"; como adjetivo significa "aquello que pone en movimiento", "estimulante" o "aquello que promueve". Aquí parece estar en el sentido de "aliento de aire vital (vāyu)", por lo que la traducción puede variar de un traductor a otro.

2/3a-Control de prāṇa

तयोरादौ समीरस्य जय कु र्या न्न रः सदा।
मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः ।।२ ।।
एतेषां लक्षनं वक्ष्ये शृणु गौतम सादरम् ।।३।।
tayorādau samīrasya jaya kuryānnaraḥ sadā / mitāhā raścāsanaṃ
ca śakticālastṛtīyakaḥ // 2 //
eteṣāṃ lakṣanaṃ vakṣye śṛṇu gautama sādaram // 3a //
2/3a - De estos dos, el hombre siempre debe controlar el prāṇa: primero, mediante la moderación en la dieta (mitāhārah); luego, mediante la postura (āsana); y tercero, mediante śakticāla

44 Este libro trata sobre un curso breve que aborda el origen y el desarrollo del cerebro humano, utilizando un lenguaje sencillo y comprensible para el público general: *Origins of the Human Brain* (Orígenes del cerebro Humano), de Stephen P. Hinshaw, profesor de psicología y jefe del Departamento de Psicología de la Universidad de California, Berkeley.

(activando la energía pránica). Describiré sus características.
Escucha atentamente, Gautama.

Nota crítica: La traducción del sustantivo नरः-narah (hombre) es divergente en las traducciones, ya que algunos traductores, especialmente los más modernos, para evitar el carácter misógino del significado del verso, traducen narah como "persona", con la intención de abarcar ambos sexos. El femenino de नरः-narah (hombre) es नारी-nārī (mujer). Históricamente, no conocemos a ninguna mujer que haya sido practicante, instructora o autora de obras sobre Kundalinī Yoga en la Antigüedad y la Edad Media; cuando aparecen, es solo en libros mitológicos, como las योगिनी-yoginīs, mujeres dotadas de poderes sobrenaturales.

3b/4a-Mitāhāra, moderación en la dieta

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थंशविवर्जितः ।।३।।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।।४।।
susnigdha madhura āhāraḥ caturthaṃśa vivarjitaḥ // 3b //
bhujyate śivasaṃprītyai mitāhāraḥ sa ucyate // 4a //
3b/4a-Se debe consumir un alimento suave y dulce, sin llenar una cuarta parte [del estómago] para complacer a Śiva. Esto se denomina moderación en la dieta.
Nota importante: विवर्जितः-vivarjitaḥ (sin llenar) चतु र्थं श-caturthaṃśa (un cuarto del estómago) es solo un ejemplo ilustrativo para indicar que el practicante no debe llenar completamente el estómago durante las comidas, ya que nadie puede medir con precisión la cantidad de alimento consumido o que permanece en él. El lector podría encontrar el término आहारः-ahārā (alimento) traducido como «ofrenda», así como el adjetivo सुस्निग्ध-susnigdha (suave) traducido como «nutritivo», pero estas son imprecisiones en las traducciones. Además, la prescripción de sólo "comida dulce" (मधुर आहारः - madhura āhāraḥ), excluyendo la comida salada, es

extraña, porque, tal como está, parece que se prioriza la comida dulce sobre la comida salada.

4b/5/6-Āsana, postura
आसनं द्विविधं प्रोक्तं पद्मं वज्रासनं तथा ।।४ ।।
ऊर्वोरुपरि चे द्ध त्ते उभे पादतले यथा।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ।।५ ।।
वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन5 क्षि पे त् ।
समग्रीवशिरः का यो वज्रासनमितीरितम् ।।६ ।।
āsanaṃ dvividhaṃ proktaṃ padmaṃ vajrāsanaṃ tathā // 4b //
ūrvorupari ceddhatte ubhe pādatale yathā / padmāsanaṃ bhavet etatsarvapāpapraṇāśanam // 5 //
vāmāṅghrimūlakandādho hyanyaṃ tadupari kṣipet / samagrīvaśiraḥ kāyo vajrāsanamitīritam // 6 //
4b/5/6-Así, se han declarado dos tipos de posturas padmāsanam y vajrāsanam: padmāsana, si ambas plantas de los pies se colocan encima de los muslos; Esta es la destructora de todos los pecados, (y) Vajrāsana cuando el pie izquierdo se coloca debajo del mūlakanda y el otro encima, con el cuello, la cabeza y el cuerpo alineados (verticalmente).
Nota crítica: La frase एतत्सर्वपापप्रणाशनम् - etatsarvapāpapraṇāśanam (esta es la destructora de todos los pecados), que afirma que la posición en पद्मासनं-padmāsanaṃ (posición del loto) es "la destructora de todos los pecados", es discutible. Esto solo puede ser una reverencia hiperbólica por la santidad creada por los yogis para esta posición (āsana), así como, aún más controvertido, el hecho de que cada religión, cada secta, cada tradición, cada época y cada región posee diferentes conceptos de pecado, y estos conceptos cambian con el tiempo, incluso dentro de la misma tradición. Por lo tanto, es común encontrar practicantes de padmāsana que, durante muchos años de sus vidas, continúan pecando. Algunos traductores han traducido वाम-अङ्घ्रि- vāma anghri (pie izquierdo) como "talón izquierdo", mientras que "pie izquierdo (anghri) (vāma)" es más preciso.

8/7/9/10a- Śakticāla, elevando la kuṇḍalinī

कु ण्ड ल्ये व भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुध ।
स्वस्थानाभा भ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ।।७।।
तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्सास्तु चा लनम् ।
प्राणरोधमथाभ्यासाद्दज्वी कु ण्ड लि नी भवेत् ।।८।।
तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथया मि ते ।
अरुन्धत्येव कथि ता पुराविद्भिः 2 ।।९।।
यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कु ण्ड ली ।१०।
kuṇḍalyeva bhavecchaktistāṃ tu saṃcālayedbudha / svasthānābhā bhruvormadhyaṃ śakticālanam ucyate // 7 //
tatsādhane dvayaṃ mukhyaṃ sarasvatsāstu cālanam /
prāṇarodhamathābhyāsādṛjvī kuṇḍalinī bhavet // 8 //
tayorādau sarasvatyāścālanaṃ kathayāmi te / arundhatyeva kathitā purāvidbhiḥ sarasvatī // 9 //
yasyāḥ saṃcālanenaiva svayaṃ calati kuṇḍalī // 10a //
7/8/9/10a - Śakti es verdaderamente kuṇḍalinī. La persona sabia debe trasladarla desde su morada en el ombligo hasta el centro de las cejas. Esto se llama śakticālana (elevación de śakti). Para lograrlo, son esenciales dos cosas: sarasvatīcāla y el control de prāṇa. Entonces, mediante la práctica, kuṇḍalinī se endereza. De estas dos, les describiré primero sarasvatīcāla. Quienes conocen el pasado dicen que Sarasvati es verdaderamente Arundhati. Solo despertándola, kuṇḍalinī emergerá espontáneamente.

Nota crítica: la frase संचालयेद्बुध स्वस्थानाभा भ्रुवोर्मध्यं-saṃcālayedbudha svasthānābhā bhruvormadhyaṃ (el sabio debe moverlo desde su morada en el ombligo hasta la mitad de las cejas) es problemático debido a las elipses gramaticales en la frase, que son comunes en la lengua sánscrita. Por tanto, el significado conciso conduce a una controversia fisiológica. Por lo tanto, algunos traductores lo interpretan de manera diferente: «debe trasladarlo de su morada (en el mūlādhāra) al centro de las cejas», lo que genera la controversia

de que la morada स्वस्थ-swastha (morada, base, residencia, lugar de origen) de la kundalinī se encuentra en el chakra mūlādhāra, mientras que el sustantivo locativo नाभौ-nābhā (en el ombligo), presente en la frase, la ubica en la región umbilical. Una vez más, el sustantivo masculino बुधः-budhaḥ (sabio) se traduce, en algunas ediciones, como «una persona sabia», para evitar una posible connotación sexista en el verso. La frase "Quienes conocen el pasado dicen que Sarasvati es en realidad Arundhati" solo puede referirse al "pasado mitológico", y no al pasado histórico, ya que no existe ningún rastro histórico de que Sarasvati haya tenido una existencia terrenal.

10b/11/12/13/14/15/16/17/18-śakticāla Método

इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ।।१०।।
द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम्।
विस्तीर्य तेन तनानाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः ।।११ ।।
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृवढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनःपुनः ।।१२ ।।
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ।।१३ ।।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ।।१४ ।।
तुन्दे तु तानं कुर्याच्च कण्ठसंकोचने कृते।
सरस्वत्यां चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ।।१५ ।।
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ।।१६ ।।
तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम् ।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ।।१७।।
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः ।
सर्वे ते शक्तिचालेन रोगा नायन्ति निश्चयम् ।।१८ ।।
iḍāyāṃ vahati prāṇe baddhvā padmāsanaṃ dṛḍham //10b//
dvādaśāṅguladairghyaṃ ca ambaraṃ caturaṅgulam /
vistīrya tena tanānāḍīṃ veṣṭayitvā tataḥ sudhīḥ // 11 //

aṅguṣṭha-tarjanībhyāṃ tu hastābhyāṃ dhārayet dvaḍham /
svaśaktyā cālayet vāme dakshiṇena punaḥpunaḥ //12//
muhūrtadvayaparyantaṃ nirbhayāccālayetsudhīḥ /
ūrdhvamākarṣayetkiṃcitsuṣumnāṃ kuṇḍalīgatām // 13 //
tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukhaṃ vrajet /
jahāti tasmāt prāṇaḥ ayam suṣumnāṃ vrajati svataḥ //14//
tunde tu tānaṃ kuryācca kaṇṭhasaṃkocane kṛte / sarasvatyāṃ
cālanena vakṣasaścordhvago marut // 15 //
sūryeṇa recayedvāyuṃ sarasvatyāstu cālane / kaṇṭhasaṃkocanaṃ
kṛtvā vakṣasaścordhvago marut // 16 //
tasmātsaṃcālayennityaṃ śabdagarbhā sarasvatīm /
yasyāḥ saṃcālanenaiva yogī rogaiḥ pramucyate // 17 //
gulmaṃ jalodaraḥ plīhā ye cānye tundamadhyagāḥ /
sarve te śakticālena rogā nāyanti niścayam // 18 //

10b/11/12/13/14/15/16/17/18 - El sabio debe adoptar firmemente padmāsana y conducir prāṇa a través del iḍā, luego debe extender (su respiración) a doce dedos de largo y cuatro dedos de ancho, abarcando así los nāḍīs uno tras otro. Debe sujetar (las costillas inferiores) con el pulgar y el índice de ambas manos y sacudir la śakti repetidamente de derecha a izquierda. El sabio debe sacudirla sin temor durante la duración de dos muhūrtas (48 minutos). Debe moverla ligeramente hacia arriba para que la kuṇḍalinī entre en la suṣumnā. Así, la kuṇḍalinī entra en la boca de la suṣumnā. El prana (energía) comienza allí y entra en la sushumnā (cámara sagrada) por sí misma. Se debe expandir el abdomen contrayendo la garganta. Al agitar a Sarasvati, el prana asciende y llega al pecho. Se debe exhalar por la fosa nasal derecha, mientras se continúa agitando a Sarasvati y contrayendo la garganta; el prana asciende desde el pecho. Sarasvati tiene su propio sonido, que debe activarse continuamente. Por lo tanto, simplemente al despertarla, el yogi se libera de la enfermedad. Las enfermedades del bazo, la hidropesía y todas las demás enfermedades que se originan en el abdomen se evitan con certeza mediante śakticāla (un tipo de sabio sagrado).

Nota crítica: Estos versículos presentan traducciones e interpretaciones tan diversas en las traducciones consultadas que resulta difícil señalar y comentar cada una, debido a la brevedad de la exposición, que, para una comprensión precisa, requiere una lección práctica. Así, cada traductor interpreta según las instrucciones de su maestro, especialmente en los detalles omitidos en la descripción anterior. Son pocos los lectores interesados en comparar traducciones del mismo texto, y por lo tanto desconocen las sorprendentes divergencias que presentan en cuanto a texto, redacción, numeración de capítulos y versículos, etc., e incluso en extensión.

La frase जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः-jahāti tasmāt prāṇaḥ ayam suṣumnāṃ vrajati svataḥ (prāṇa sale de allí y entra en el suṣumnā por sí solo), en la segunda mitad del verso 14, es problemático, ya que afirmar que prāna (energía vital) tiene voluntad propia. (स्वतः-svatah) es una ilusión. Para tener "libre albedrío" se necesita tener consciencia; en la naturaleza, la energía consciente no existe, ya que nunca se ha encontrado científicamente ninguna energía con consciencia, y mucho menos con "libre albedrío". Las energías conscientes (shakti, prana, etc.) solo se imaginan en las especulaciones infundadas de personas religiosas, yogis y esoteristas. Ninguna de las cuatro fuerzas fundamentales del universo, reconocidas hoy por la ciencia natural (gravedad, electromagnetismo, fuerza nuclear fraca y fuerza nuclear fuerte), posee consciencia ni libre albedrío. Imagínese si la Gravedad tuviera consciencia y decidiera, por su propia voluntad, paralizar su actividad en el planeta Tierra; entonces todos seríamos lanzados al espacio. De manera similar, imagínese si el prana (energía vital) decidiera, por su propia voluntad, en lugar de entrar en el canal sushumna, entrar en el intestino. Un traductor tradujo el versículo 11 de la siguiente manera: «Entonces el sabio yogui debe cubrir (वेष्टयित्वा-veṣṭayitvā) el nādī (en la ubicación del kanda) con un trozo de tela, que debe tener doce pulgadas de largo y cuatro pulgadas de ancho» (VISHNUSWAROOP, 2015: 16). Ahora bien, intentar «cubrir

el nādī (canal de energía sutil) con un trozo de tela», es decir, algo físico, es incomprensible, por lo que diverge de todas las demás traducciones consultadas. Otro traductor lo tradujo como «Entonces, el sabio debe atar el nādī mediante esta respiración prolongada...» (AIYAR, 2003: 200). Además, intentar "atar (वेष्टयित्वा) el nādī mediante la respiración" es problemático. Las traducciones del verbo वेष्टयित्वा- veṣṭayitvā (debe cubrir) de la raíz verbal वेष्ट्-veṣṭh (cubrir, atar, envolver, cubrir, vestir) son divergentes en las traducciones consultadas, debido a la extrañeza del significado de la frase.
Por lo tanto, con solo despertarlo, el yogi se libera de la enfermedad. Las enfermedades del bazo, la hidropesía y todas las demás dolencias que se originan en el abdomen se evitan con certeza mediante śakticāla. Al leer sobre disciplinas religiosas o practicarlas, el lector o practicante debe prestar atención a su comprensión dentro de su contexto histórico y ambiental. Para ello, es necesario cierto conocimiento de la historia de la ciencia y, en el caso mencionado, de la historia de la medicina. Estas enseñanzas fueron objeto de especulación en la Antigüedad y la Edad Media, cuando la investigación médica era aún primitiva en comparación con los conocimientos y tecnologías actuales, y luego se transmitieron prácticamente sin cambios durante siglos, sin corrección ni mejora. Cuando una enseñanza se sacraliza, las personas religiosas la reconocen como "verdad", transformándose en una "verdad eterna" que, por lo tanto, no requiere mayor perfeccionamiento; esta es la comprensión de las personas religiosas y, en consecuencia, perdura durante siglos. Este es el destino de las especulaciones realizadas dentro del entorno religioso. Por lo tanto, existe un conservadurismo inherente a la mentalidad religiosa.

Los fantásticos poderes curativos no son solo los mencionados anteriormente, Swami Sivananda enumeró los siguientes poderes curativos exagerados que se logran con la práctica de ejercicios de yoga: "el sūryabheda kumbaka (una forma de retención de la respiración durante el prānāyāma) destruye los gusanos intestinales y los cuatro males creados por vāyu (aire)". Es

decir, este ejercicio funciona como un desparasitante para los gusanos. Por lo tanto, imagine a alguien con el parásito giardia en su intestino, una enfermedad conocida como giardiasis, siendo tratado a través de un ejercicio de retención de la respiración desconectado. Porque, a medida que la retención de la respiración se prolonga, el practicante puede morir por falta de aire antes que el parásito. Y más allá, otro ejercicio de yoga "purifica el cuerpo, elimina enfermedades y aumenta el fuego gástrico. También elimina el calor causado en la cabeza y la flema en la garganta. La práctica de sitali (otro ejercicio de yoga) "refresca el cuerpo. «Destruye la enfermedad del bazo (gulma), la dispepsia, el cólera, la fiebre, la sed y el veneno» (SIVANANDA, 1980: 209). Si estos métodos utópicos de curación fueran realmente efectivos, no habría necesidad de medicamentos, farmacias ni vacunas. Un ejercicio de yoga que destruye el cólera, la sed y el veneno solo existe en libros religiosos y en las enseñanzas de gurús, porque en la vida real, solo las vacunas, el agua potable y los antídotos son efectivos, respectivamente. Es fundamental recordar que estas promesas de curación se concibieron en una época en la que las ciencias de la química y la biología aún no existían; por lo tanto, en una época en la que la medicina estaba en sus inicios y se desconocían las causas de estas enfermedades. Antes de la invención del microscopio y, por consiguiente, de la biología microscópica, no era posible detectar la presencia del protozoo giardia en el intestino delgado de humanos y animales. La giardiasis es más frecuente en perros y gatos; uno de mis perros ya la ha padecido, y uno de sus síntomas es la pérdida de apetito.

Para comprender la diferencia entre el conocimiento derivado de las prácticas de yoga y el conocimiento derivado de la experiencia científica, es necesario, como introducción, entender las diferencias metodológicas entre ambos. Es decir, comprender la diferencia metodológica entre la evidencia científica y la evidencia anecdótica, tema que abordaremos a continuación.

Tercera Parte

III.1. Riesgos para la Salud Física y Mental

Los intentos de despertar y ascender la hipotética energía Kundalinī conllevan principalmente riesgos físicos y psicológicos al intentar despertar algo que no existe. Los síntomas que experimenta el practicante son reacciones del cerebro y del sistema nervioso ante la extrañeza y la anti-naturalidad de los ejercicios, lo que puede provocar graves problemas de salud, incluyendo daños al sistema nervioso y episodios psicóticos, especialmente en muchos casos, en personas predispuestas. Quienes practican o han practicado Kundalinī Yoga, o al menos han convivido con practicantes, pero mantienen o han mantenido una percepción lúcida, han podido observar que casi todos los practicantes presentan, en mayor o menor grado, síntomas psicóticos; por lo tanto, algunos más que otros. A continuación, se enumeran algunos de los daños físicos y psicológicos más frecuentes:

a) Daños a la columna vertebral y al sistema nervioso:

Los ejercicios para despertar y ascender la hipotética energía Kundalinī pueden dañar la columna vertebral y el sistema nervioso debido a la anti-naturalidad de las prácticas, ya que el organismo humano no está naturalmente desarrollado para realizar ejercicios forzados.

b) Trastornos psicóticos:
Las prácticas muy extenuantes en un intento por activar y elevar la hipotética energía Kundalinī pueden desencadenar o agravar trastornos psicóticos, especialmente en personas predispuestas. El agravamiento es muy probable, dado que casi todos los practicantes son potencialmente psicóticos, al creer en una energía imaginaria cuya existencia no ha sido probada.

c) Trastornos emocionales y psicológicos:
La práctica puede intensificar conflictos psicológicos no resueltos, provocando cambios de humor, miedo, confusión, así como mayor credulidad y delirios.

d) Críticas éticas y acusaciones de abuso:
Conducta de charlatanes: Yogi Bhajan
El entorno del yoga está plagado de gurús charlatanes; es difícil encontrar a alguien que no lo sea. Miembros del círculo íntimo de Yogi Bhajan, fundador de 3OH Kundalinī Yoga en Estados Unidos, han presentado acusaciones de comportamiento abusivo por parte del gurú, incluyendo la solicitud de masajes y encuentros sexuales a mujeres.

Ambiente de fanatismo, poder y control:

Se dice que la organización 3OH Kundalinī Yoga impuso una cultura en la que se prohibía criticar a Yogi Bhajan y se esperaba que sus seguidores demostraran una fe incuestionable

Los instructores de Kundalinī Yoga suelen argumentar que los problemas de salud física y mental de los practicantes se deben a una práctica mal ejecutada, es decir, sin la guía responsable de un gurú experimentado, lo que equivale a un autodidacta. Pues, cuando el practicante está bien guiado, el progreso es seguro y la salud está garantizada. Sin embargo, desde una perspectiva crítica, lo que se observa en el entorno yóguico es que, en la mayoría de los casos, los gurús de yoga son más psicóticos que los practicantes novatos, ya que creen en ideas aún más absurdas y en la eficacia de ciertas prácticas que, contrariamente a lo esperado, son estériles o, peor aún, perjudiciales.

III.2. Evidencia Anecdótica

Esta evidencia se basa en descripciones y relatos de experiencias casuales u observaciones individuales y personales, recopiladas de forma non sistemática y aleatoria. La evidencia anecdótica puede ser verdadera o falsa, pero generalmente no se rige por la metodología de la experimentación académica, el método científico ni las normas de rigor legal, histórico, académico o intelectual, lo que significa que existe poca o ninguna protección contra la imaginación, la conjetura o la inexactitud.

La capacidad persuasiva de la evidencia anecdótica en comparación con la contundencia[45] de la evidencia estadística ha sido objeto de debate; algunos estudios han argumentado a favor de una tendencia generalizada a sobrevalorar la evidencia anecdótica, mientras que otros han enfatizado el tipo de argumento como requisito previo o han rechazado por completo la conclusión de la evidencia anecdótica. En ciencia, las definiciones de evidencia anecdótica incluyen:

- Observaciones o indicios casuales en lugar de análisis rigurosos o científicos.
- Información transmitida oralmente pero no documentada científicamente.
- Evidencia que proviene de la experiencia individual. Podría tratarse

45 En la ciencia de la persuasión y la retórica, es esclarecedor establecer la siguiente distinción. Para explicar mejor la naturaleza de ambas, la persuasión se diferencia de lo convencimiento: se define como la manera de llevar a alguien a "creer" o "actuar" sin información previa, sin reflexión ni análisis previos; es decir, la persuasión lleva a alguien a "creer" o "hacer" sin reflexionar. En cambio, el convencimiento lleva a alguien a "comprender" o "actuar" mediante la demostración, la aclaración, la sustentación, la argumentación y la presentación de pruebas, con información previa, análisis y reflexión previos. En resumen, la persuasión lleva a alguien a "creer" (sin necesidad de comprender), mientras que lo convencimiento lleva a alguien a "comprender" (sin necesidad de creer), porque "creer" es diferente de "comprender".

de la experiencia de una persona con una enfermedad o de la experiencia de un profesional basada en uno o más pacientes fuera de un estudio de investigación formal.
- El relato de una experiencia por parte de una o más personas que no está documentada objetivamente, o una experiencia o resultado que ocurrió fuera de un entorno controlado.

Pero, la evidencia anecdótica puede considerarse dentro del ámbito del método científico, ya que algunas son empíricas y verificables, como en el caso de los estudios de caso en medicina. Sin embargo, otras no califican como evidencia científica debido a que su naturaleza impide su investigación mediante el método científico, como en la mitología, la religión, el folclore o en el caso de anécdotas intencionadamente ficticias. Cuando solo se presentan una o pocas anécdotas, existe la posibilidad de que no sean fiables debido a que se trata de muestras seleccionadas de forma sesgada o no representativas de casos típicos. Asimismo, los psicólogos han descubierto que, debido a sesgos cognitivos, las personas tienden a recordar con mayor facilidad ejemplos notables o inusuales que los típicos. Por lo tanto, incluso cuando es precisa, la evidencia anecdótica no necesariamente representa una experiencia típica. La determinación precisa de si una anécdota es típica requiere evidencia estadística. El mal uso de la evidencia anecdótica en forma de argumentos basados en anécdotas es una falacia informal, a veces llamada falacia del "personaje que..." ("Conozco a una persona que..."; "Conozco un caso en el que...", etc.), que otorga una importancia desproporcionada a las experiencias de personas cercanas que pueden no ser representativas.

La evidencia anecdótica puede tener distintos grados de formalidad. Por ejemplo, en medicina, la evidencia anecdótica publicada por un observador capacitado (ya sea un médico o un psicólogo, por ejemplo) se denomina informe de caso y está sujeta a revisión por pares. Si bien dicha evidencia no se considera concluyente, los investigadores a veces pueden considerarla como un incentivo para futuros estudios científicos más rigurosos del fenómeno en cuestión;

es decir, puede considerarse simplemente una "pista" y no evidencia ni prueba. La evidencia anecdótica se considera el tipo de recopilación de información menos fiable para la investigación científica posterior. Excepcionalmente, los investigadores pueden utilizar la evidencia anecdótica para sugerir nuevas hipótesis, pero nunca como evidencia de validación concluyente. Si una anécdota ilustra una conclusión deseada en lugar de una conclusión científica, se considera una generalización errónea o apresurada.

En cualquier caso donde algún factor afecte la probabilidad de un resultado, en lugar de determinarlo de forma unívoca, los casos individuales seleccionados no demuestran nada; por ejemplo, «mi abuelo fumaba dos paquetes al día hasta que murió después de los 90 años» y «mi hermana nunca fumó, pero murió de cáncer de pulmón antes de la mediana edad». Las anécdotas suelen referirse a la excepción, no a la regla: son inútiles precisamente porque pueden conducir a respuestas sesgadas, tendenciosas e idiosincrásicas. En medicina, la evidencia anecdótica también puede estar sujeta al efecto placebo.

Por lo tanto, es indispensable comprender claramente la diferencia entre la evidencia anecdótica y la evidencia científica para evaluar los datos que se investigarán en la investigación científica. La diferencia entre ambas es enorme. Con esta comprensión, es posible percibir con mayor claridad la magnitud del problema metodológico que supone equiparar estos dos tipos de evidencia, colocándolos al mismo nivel probatorio. Debido a este descuido, abundan en el hinduismo estudios y libros con títulos como: «Ciencia del Absoluto» (Brahma Vidyā), «Ciencia del Yoga» (Yoga Vidyā), «Ciencia del Prānāyāma», «Ciencia del Mantra» (Mantra Vidyā) y, el de mayor interés para este estudio, «Ciencia de la Kundalinī» (Kundalnī Vidyā), lo que revela un anacronismo flagrante en las traducciones de libros antiguos a lenguas contemporáneas.

En primer lugar, esta equiparación de la categoría de pruebas se produce debido a la traducción, a lenguas contemporáneas, de la palabra sánscrita विद्या – vidyā, comúnmente

traducida como «Ciencia», lo que lleva al lector o al oyente a comprender que la misma concepción del conocimiento estaba presente en la mente de los antiguos especuladores y de los científicos actuales. Por lo tanto, es esencial tener en cuenta que el concepto técnico de Ciencia que tenemos hoy es muy diferente de lo que pensaban los antiguos. La Ciencia fue una cosa en la Antigüedad, otra en la Edad Media, otra durante la Revolución Científica, otra durante la Revolución Industrial, y es algo completamente distinto en el siglo XXI. La metodología, la instrumentación, el rigor y los descubrimientos acumulados son muy diferentes a los del pasado. Por consiguiente, la palabra más apropiada para traducir vidyā es «conocimiento», que es más generalizada y carece del significado técnico que actualmente recibe el término «Ciencia». De lo contrario, se llevará al lector a creer que la Ciencia, tal como la conocemos hoy, ya existía en la Antigüedad, y luego se le llevará a creer que los antiguos conocían el Big Bang, los agujeros negros, el bosón de Higgs, la energía y la materia oscuras, el ADN, el genoma, la genética, la mecánica cuántica, etc., del mismo modo que es posible encontrar autores actuales y recientes que identifican especulaciones antiguas con conceptos científicos modernos, a través de un flagrante anacronismo científico.

Otra confusión evidente se da con el sustantivo sánscrito अणुः (anuh), generalmente traducido como "átomo", lo que lleva al lector a creer que se refiere al átomo de la ciencia moderna, compuesto por un núcleo (protones y neutrones) y electrones. El término átomo proviene del griego ἄτομος (atomos, "indivisible"), formado por ἀ (a - "no") y τέμνω (temnō, - "cortar"), que significa cualquier cosa que no se puede cortar o que es indivisible. El concepto del átomo como un componente indivisible de la materia fue propuesto inicialmente por filósofos griegos e indios. Solo en los siglos XVIII y XIX e. c. se estableció una explicación física para esta idea, después de que se verificó que había un límite físico más allá del cual no era posible dividir ciertas sustancias utilizando métodos químicos. Este límite era muy similar a lo que describía el antiguo

concepto filosófico del átomo; Es decir, la idea de indivisibilidad era la misma, pero su significado era diferente en la física moderna. A finales del siglo XIX e. c. y principios del XX e. c., se descubrieron varios componentes y estructuras subatómicas dentro del átomo, demostrando así que el "átomo químico" podía dividirse, aunque el nombre se ha mantenido hasta nuestros días. Actualmente, sabemos que el átomo no es la división más pequeña de la materia, como ya sabemos, mediante verificación experimental, de las partículas subatómicas (quarks, bosón de Higgs, neutrinos, etc.). El concepto de que la materia está compuesta de unidades individuales y que no puede dividirse arbitrariamente en cantidades cada vez más pequeñas existe desde la Antigüedad. Sin embargo, este concepto se basaba en la especulación filosófica, y no en la experimentación, la observación empírica ni el uso de instrumentación (colisionador de partículas, por ejemplo). La naturaleza de los átomos en la filosofía ha variado considerablemente a lo largo del tiempo y entre culturas y escuelas de pensamiento, asociándose a menudo con elementos espirituales.

Las primeras referencias al concepto de átomo se remontan a la antigua India en el siglo VI a. e. c. Las tradiciones de las escuelas Nyaya y Vaisheshika desarrollaron complejas teorías sobre cómo los átomos se combinaban para formar objetos más complejos, primero en pares y luego en tríos de pares. En Occidente, las primeras referencias a los átomos aparecen un siglo después con Leucipo, cuyo pensamiento fue sistematizado por su discípulo Demócrito, quien alrededor del 450 a. e. c., acuñó el término «átomo». Si bien en los conceptos indios y griegos los átomos se basaban exclusivamente en la filosofía, la ciencia moderna adoptaría, siglos después, el nombre propuesto por Demócrito. Es decir, el nombre es el mismo que le dieron los antiguos teóricos griegos, pero la naturaleza y composición del átomo moderno son muy diferentes.

III.3. La Kundalinī como Evidencia Anecdótica

Antes del periodo de investigación mediante experimentos objetivos sobre elementos y fenómenos relacionados con el yoga, desde principios del siglo XX e. c., todos los datos disponibles provenían de relatos de especulaciones y experiencias subjetivas de practicantes; por lo tanto, constituían evidencia anecdótica. La experiencia yóguica es eminentemente anecdótica, al ser individual, subjetiva y casual, y no representa un patrón. En consecuencia, las divergencias en los relatos de experiencias y en las teorías descriptivas, que evolucionaron a lo largo de la historia, son tales que las ideas más antiguas en los Upanishads y textos tántricos más antiguos difieren considerablemente de las más elaboradas en textos más recientes. Debido a que es una experiencia individual, subjetiva e irrepetible, admite una incontable variedad de relatos anecdóticos incompatibles, ya que no existe uniformidad, lo que hace imposible considerarla como evidencia científica. Por lo tanto, no existe una "Ciencia de la Kundalinī", sino más bien especulaciones hipotéticas y técnicas con una metodología non sistemática y heterogénea. Así, no hay garantía contra la imaginación, la conjetura o la imprecisión.

Una dificultad en el estudio científico de la Kundalinī reside en la tarea de separar el simbolismo, la mitología, las utopías, el optimismo, el asombro, etc., de lo que se puede experimentar físicamente. Una vez lograda esta tarea, queda poco material para la investigación, y cuando se lleva a cabo, los resultados son inmensamente inferiores a los prometedores y exagerados resultados reportados en las experiencias de los adeptos. Se han realizado intentos de esta naturaleza desde principios del siglo pasado, pero todo permanece dentro de los límites de las hipótesis, como veremos en la siguiente sección. En las páginas anteriores, fue posible transmitir al lector una idea de cuán ilusorias pueden ser las teorías y los relatos. Debido a su carácter tan individual, subjetivo y casual, es casi imposible separar las experiencias yóguicas de las anecdóticas.

III.4. Análisis Final: ¿Existe Realmente la Kundalinī?

Aunque se han realizado diversos experimentos para probar científicamente la existencia de estos órganos y esta energía sutil, ninguno ha recibido el reconocimiento de la comunidad científica por no cumplir con los requisitos metodológicos exigidos por el rigor científico. Dado que estos experimentos no fueron confirmados por revisión por pares, ni replicados exhaustivamente con los mismos resultados por otros investigadores, y al carecer de la eliminación de todas las hipótesis contrarias y la ausencia de sesgos ideológicos, no obtuvieron la aprobación académica. En consecuencia, estos experimentos nunca se publicaron en las principales revistas y periódicos de la comunidad científica (Nature, Science, Scientific American, etc.). Para la comunidad científica, estos experimentos son pseudociencia. Por lo tanto, la existencia de estos elementos sutiles (prāna, chakras, nādīs, sushumnā y kundalinī) nunca se ha probado experimentalmente, ya que las experiencias relatadas en libros y por gurús son anecdóticas, contrarias al método científico.

Lo más valioso que podemos obtener científicamente de algunos experimentos son aquellos libres de los impulsos confesionales de los investigadores vinculados a la tradición religiosa. Estos descartan las exaltaciones delirantes de los practicantes de yoga, extrayendo únicamente lo que puede experimentarse físicamente y probarse científicamente mediante un método riguroso, como el Ensayo Clínico Aleatorizado (ECA). Este es un estudio en el que los participantes son asignados aleatoriamente a un grupo experimental, que recibe la intervención, o a un grupo de control, que recibe un placebo o un tratamiento estándar. La aleatorización ayuda a equilibrar las características de los participantes entre los grupos, reduciendo los sesgos y permitiendo atribuir cualquier diferencia en los resultados a la intervención en sí. Lo ECA se considera el "estándar de oro" para determinar la eficacia y la seguridad de nuevos tratamientos,

procedimientos o intervenciones, especialmente en ciencias de la salud y sociales. Un ejemplo de investigación, según este criterio, es el estudio "El impacto del Kundalinī Yoga en la función cognitiva y la memoria: una revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados", de Selmaraj Giridharan, Nagaraj y Kumar y Rajanee Bhana. Esta investigación se centró en la eficacia de la práctica de Kundalinī Yoga para personas mayores con riesgo de deterioro cognitivo, pérdida de memoria y demencia. Por lo tanto, se trató de un estudio realizado independientemente de las declaraciones optimistas de apologistas hindúes y practicantes entusiastas, con resultados muy positivos (GIRIDHARAN, 2024).

Sin embargo, en rigor, cuando las prácticas de relajación, meditación, control de la respiración y el canto de mantras producen resultados beneficiosos en el proceso de deterioro cognitivo y pérdida de memoria en personas mayores, no significa necesariamente que exista la kundaliniī ya que lo que subyace a estos resultados beneficiosos es el cerebro. Por lo tanto, realizar experimentos sin conocer la historia de la creación y el desarrollo de la fisiología y la medicina hindúes, especialmente la fisiología yóguica y tántrica, no es prueba suficiente de la existencia de la kundalinī. Lo que proporciona estos resultados beneficiosos es el cerebro humano, no la presencia de la kundalinī. Muchos experimentos previos, sin considerar la kundaliniī ya se han realizado y han obtenido resultados similares, porque no es la kundalinī la que proporciona los resultados positivos, sino el cerebro humano. El cerebro no necesita la kundalinī para proporcionar estos resultados. Las ideas y prácticas de la kundalinī Yoga se crearon y desarrollaron en la antigüedad, en circunstancias científicas limitadas, sin los instrumentos tecnológicos que han proporcionado grandes descubrimientos y avances en la comprensión de las causas, en una época en la que aún se desconocían las múltiples y complejas funciones del cerebro. Por lo tanto, debido a esta falta de conocimiento, los antiguos especuladores místicos atribuyeron las causas a elementos sobrenaturales: chakras, nādīs, prānas, granthis

y sushumnā. La prueba más evidente de que se pueden lograr resultados similares, independientemente de si son prácticas de Kundalinī Yoga, se demostró en experimentos con monjes budistas en meditación, que no reconocen la existencia de kundalinī en sus doctrinas. Por otro lado, el punto débil de la investigación de Selvaraj Giridharan et al. es que se basó en ejercicios de Kundalinī Yoga practicados por seguidores del controvertido gurú Yogi Bhajan, cuyo nombre de nacimiento era Harbhajan Singh Puri (1929-2004), un gurú indio de Kundalinī Yoga de origen sikh, que finalmente se vio envuelto en un mar de acusaciones y demandas por abuso sexual, a través de una investigación llamada Informe Rama de Olivo, en la que se le acusa de abusar sexualmente de decenas de sus seguidoras, algo similar a lo que sucedió con el charlatán João de Deus (Juan de Dios). Además de ser un gurú de la Kundalinī Yoga, también se convirtió, paradójicamente, en un empresario adinerado, lanzó una marca de té, Yogi Tea, recibió subsidios gubernamentales, interfirió en política, realizó donaciones millonarias a campañas políticas en los EE. UU. y se involucró en otras desviaciones de la conducta yóguica.[46]

Por otro lado, otras investigaciones utilizan cuestionarios como criterio. Estos criterios extraen evidencia de carácter anecdótico, por lo que resultan menos fiables, especialmente cuando los encuestados son practicantes profundamente comprometidos con sus doctrinas, ya que responden más en consonancia con lo que se les ha enseñado que con su experiencia real. Por ejemplo, la investigación de Selvaraj Giridharan et al. utilizó las prácticas de Kundalinī Yoga de los seguidores del gurú Yogi Bhajan, mientras que la investigación de Sucharit Katyak y Richard

46 Para más detalles, véase: “A Yogi's Requiem” (El Réquiem de un Yogi) de Gina Piccalo, Los Angeles Times, 23 de octubre de 2004.

W. Maxwell[47] se basó en las experiencias, mediante cuestionarios, de discípulos de la religión Ananda Marga.

Un punto de partida esencial para comprender la teoría de la kundalinī es la antigua creencia de los teóricos en la correspondencia entre el macrocosmos (el universo) y el microcosmos (el ser humano). Una antigua hipótesis que intentaba explicar el cuerpo con la ayuda del cosmos y el cosmos con la ayuda del cuerpo. Para los tántricos, la kundalinī es tanto una energía cósmica como una energía individual; la interconexión entre ambas es indisoluble. Swami Sivananda enseñó que «el hombre es el microcosmos (pinda-kshudra-brahmanda). Todo lo que se ve en el universo, montañas, ríos, bhūtas (elementos densos que componen la naturaleza), también existe en el cuerpo. Todos los tattwas y lokas (mundos) están dentro del cuerpo» (SIVANANDA, 1980: 30). Sin embargo, estas interconexiones no siempre son consistentes, ya que en muchos casos se requiere una gran dosis de credulidad en especulaciones hipotéticas, que rara vez encajan. Esta interconexión es también una antigua especulación fundamental para el esoterismo occidental, hasta el punto de crear la máxima esotérica: «como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba». No obstante, esta máxima solo puede aplicarse al pasado, cuando tanto la cosmología como la fisiología se estudiaban sin los instrumentos que revolucionaron la investigación científica: el telescopio y el microscopio, respectivamente. La creación de estos dos instrumentos marcó un punto de inflexión en la investigación de estas dos áreas del conocimiento, de modo que podemos afirmar que en cosmología existe una fase anterior a la invención del telescopio y otra posterior. De manera similar, en fisiología existe una fase anterior a la invención del microscopio y otra posterior. Por lo tanto, a simple vista, cuando los objetos se observan a simple vista, la similitud entre ellos es mayor que cuando se examinan con

47 *Characteristics of Kundalini-Related Sensory, Motor and Affetive Expiriences During Tantric Yoga Meditation* in Frontiers in Psychology, June 2022.

detalle, y aún más cuando se observan con instrumentos de aumento.

Si bien es difícil demostrar la existencia de algo más allá del mundo físico, es decir, lo sutil (sūkshma), es posible, a partir de las especulaciones de estos antiguos sabios sobre el mundo físico, la naturaleza, el universo, el organismo, etc., percibir hasta qué punto estaban equivocados en sus ideas. A partir de estas discrepancias, el escéptico se pregunta cómo es posible que un investigador, o incluso un vidente, acierte en sus ideas sobre el mundo invisible, dado que ellos mismos se equivocaron tanto en sus especulaciones sobre el mundo físico. ¿Acaso los antiguos percibían el mundo invisible mejor que el visible? ¿Cómo es esto posible? En resumen, desde un punto de vista científico, la kundalinī sigue siendo simplemente una conjetura.

IV. Bibliografia Seleccionada

AIYAR, K. Narayana Swami (tr.). *Thirty Minor Upanishads: Sanskrit Text and English Translation*. Delhi: Parimal Publications, 2003.

AYYANGAR, T. R. Srinivasa (tr.). *The Yoga Upanisads*. Madras (Chennai): The Adyar Library, 1952.

BABA, Bangali. *The Yogasūtra of Patanjali*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1982.

BHATTACHARYYA, N. N. *History of the Tantric Religion*. New Delhi: Manohar Publications, 1987.

BIRCH, Jason. *The Amanaska: King of all Yogas: A Critical Edition and Annotated Translation with a Monographic Introduction* (Doctorate Thesis). Eletronic Edition, Academia.edu, 2013.

BOTELHO, Octavio da Cunha. *O Sacrifício de Viúvas na Índia*. Edição Eletrônica, Academia.edu, 2015.

_____ _*Os Fantasiosos Movimentos do Sol nos Purānas*. Edição Eletrônica, ResearchGate.net, 2021, DOI: 10.13140/RG.2.2.15246.28486

BORD OF SCHOLARS. *The Siva Purāna* (4 volumes). Delhi: Motilal Banarsidass. 1993.
BRYANT, Edwin F. *The Yoga Sūtras of Patanjali*. New York: North Point Press, 2009, Eletronic Edition.
DASGUPTA, Surendranath. *A History of Indian Philosophy*, vol. II. Delhi: Motilal Banarsidass, 1975.
DONGART, Kenn. *Kundalinī: The Hindu Tenets of the Serpentine Energy in Theory and Practice*. Eletronic Edition, Academia.edu, 2016 (Thesis for a degree in Master of Arts in Indology, University of Copenhagen).
GHERWAL, Rishi Singh. *Kundalini: The Mother of the Universe, The Mystery of Piercing the Six Chakras.* Eletronic Edition, 1930, https://www.sacred-texts.com/hin/kmu/img/title.jpg
GIRIDHARAN, Selmaraj, Nagaraj V. Kumar and Rajanee Bhana. *The Impact of Kundalini Yoga on Cognitive Function and Memory: A Systematic Review of Randomized Controlled Trails.* Cureus, 16(6), e63161, June 25, 2024.
GOSWAMI, Shyam Sundar. *Layayoga: The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini.* Rochester: Inner Traditions, 1999.
GURDJIEFF, George I. *Beelzebub's Tales to his Grandson: An Objectively Impartial Criticism of the Life of Man.* (02 volumes). New York: E. P. Dutton & Co., 1973.
HINSHAW, Stephen P. *Origins of the Human Brain*. Chantilly: The Teaching Company, 2010.
IYENGAR, B. K. S. *Light on Prānāyāma (Prānāyāma Dīpikā).* New Delhi: HarperCollins Publishers, 1993.
MAHĀRĀJ, Īsvara Svarūpa Svāmī Laksman Joo. *Kundalinīvijnāna Rahasya.* Srinagar: Ishwar Ashram Trust, 2010.
MALLINSON, James (tr.). *The Shiva Samhita: A Critical Edition and an English Translation*. Woodstock: Yoga Vidhya.com, 2007.
_____ *Sāktism and Hathayoga*. Eletronic Edition, Academia.edu, March 06, 2012a.

_____ *The Original Goraksasataka* in *Yoga in Practice*, David Gordon White (ed.). Princeton: Princeton University Press, 2012b, pp. 257-73.
MUKTIBODHĀNANDA, Swāmi (tr.). *Hatha Yoga Pradipika: Light on Hatha Yoga*. Munger: Yoga Publications Trust, 2006.
MÜLLER, F. Max (tr.). *The Upanishads*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1995.
OLIVELLE, Patrick (tr.). *The Early Upanisads: Annotated Text and Translation*. Oxford: Oxford University Press/Munshiram Manoharlal Publishers, 1998.
OUSPENSKY, P. D. *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd, 1957.
PADOUX, André. *Vac: The Concept of the Word in Selected Hindu Tantras.* Albany: State University of New York, 1990.
REDDY, M. Venkata (ed.). *Hatharatnavali of Srinivasabhatta Yogindra: A Late Medieval Treatise on Hathayoga and Tantra.* Secunderabad-3: Vemana Yoga Research Institute, 1982.
SARASWATI, Swami Niranjanananda. *Prana and Pranayama*. Munger: Yoga Publications Trust, 2009.
SILBURN, Lilian. *Kundalini: The Energy of the Depths: A Comprehensive Study Based on the Scriptures of Nondualistic Kasmir Saivism.* Albany: State University of New York Press, 1988.
SINGH, Jaideva. *Vijnānabhairava or Divine Consciousness*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1993.
SIVANANDA, Sri Swami. *Kundalini Yoga*. Tehri-Garhwal: The Divine Life Society, 1980.
TAGARE, Ganesh Vasudeo. (tr.) *The Bhāgavata Purāna* (5 volumes). Delhi: Motilal Banarsidass, 1989.
VIJNANANDA, Swami (tr.). *Nārada-Pancarātram: English Translation with Sanskrit Text.* Delhi: Parimal Publications, 1997, pp. 314-317 e ২৬৬-২৬৮.
VISHNUSWAROOP, Swami (tr.). *Triyoga Upanishad: Yoga Kundalinī, Yoga Darsana and Yogatattva.* Kathmandu: Divine Yoga Institute, 2015.

WOODS, James Haughton. *The Yoga-system of Patanjali with the comment called Yoga-bhāshya of Vedavyāsa and the explanation called Tattva-Vāiçaradī of Vāchaspatii Miçra*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1977.
WOODROFFE, Sir John (Arthur Avalon). *The Serpent Power: being the Sat-Cakra-Nirūpana and Pādukā-Pancaka.* Madras: Ganesh & Co., 1964.
_____ *Tantra of the Great Liberation (Mahānirvāna Tantra)*. New York, Dover Publications, 1972.
_____ *Shakti and Shakti*. New York: Dover Publications, 1978.